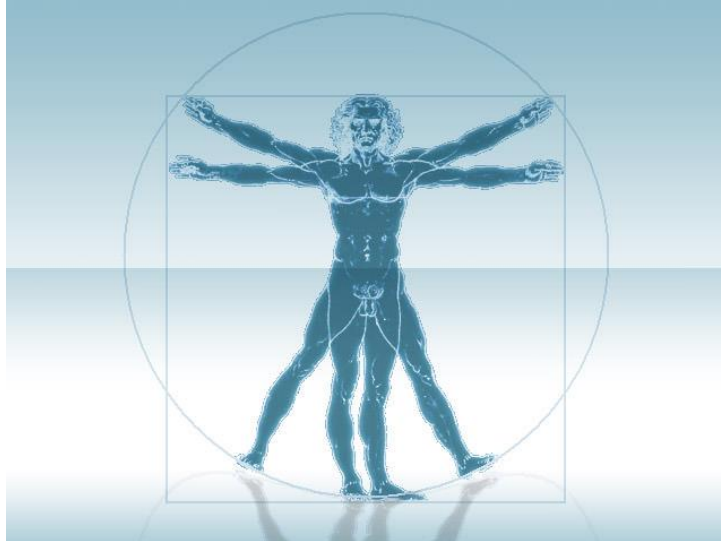


# Mit Quantenbewusstsein zu ganzheitlicher Gesundheit



**Hendrik Andela**, geboren 1979, studierte Mathematik, Physik und Pädagogik. Während seiner Tätigkeit als Gymnasiallehrer und in der Flüchtlingshilfe absolvierte er drei Ausbildungen im Bereich Mentaltraining, Gesundheitscoaching und EFT-Klopfakupressur. Er gibt Einzel- und Gruppencoachings, hält Seminare und Vorträge zu den Themen ganzheitliche Gesundheit, Bewusstseinsforschung, Quantenphysik und Spiritualität.

Die Inhalte dieses Ausbildungsskriptes sind urheberrechtlich geschützt.  
© by Hendrik Andela / [www.andela-mentaltraining.de](http://www.andela-mentaltraining.de) / Tel.: 0157-73001073

# Vorwort

Das vorliegende Skript ist im Rahmen meiner angebotenen Ausbildung zum ganzheitlichen Gesundheitscoach im Jahr 2018 entstanden.

Ich wurde angehalten im Rahmen der Gesundheitsmesse in Spenge meine bisherigen Coachingerfahrungen und das Wissen um die Realitätswahrnehmung und Erschaffung durch das Bewusstsein weiterzugeben.

Es ist für all diejenigen gedacht, die an alternativen und ganzheitlichen Heilmethoden interessiert sind – zur eigenen persönlichen Weiterentwicklung und/oder auch zur Hilfe und Beratung für andere. Aber auch Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker werden hier neue erfolgreiche Energieheilmethoden kennenlernen, um Stress und innere Blockaden aufzulösen, den Energiefluss im Körper wieder herzustellen u.v.m.

Anhand vieler Alltagsbeispiele und eigenen Erfahrungen werden die Zusammenhänge zwischen geistig-seelischen Aktivitäten und der materiellen Alltagswelt durch die Mechanismen der Quantenmechanik erläutert. Wir untersuchen also, welche Auswirkungen das Bewusstsein auf die Realitätswahrnehmung und Gestaltung hat.

Die dargestellten Methoden und Inhalte beziehen alle Ebenen, d.h. Körper, Seele und Geist bei Heilungsprozessen mit ein und betrachten den Menschen somit als ganzheitliches Wesen.

# Inhalt

## **Kapitel 1: Gesetze des Lebens 1**

Realität – eine perfekte Illusion?	1
Das Resonanzgesetz	4
Das Polaritätsgesetz	8
Erschaffen der eigenen Realität	13
Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster	16
Bewusstsein und Materie	19
Seelische Empfindungen	20

## **Kapitel 2: Transformation negativer Gefühle 21**

Die Mentale Resonanz Methode	21
Coaching für Kinder: Die Muju-Methode	25
Die Spiegelmethode	27
EFT-Klopfakupressur	28

## **Kapitel 3: Das Gedächtnis der Natur 33**

Morphogenetische Felder	33
Arbeit mit morphogenetischen Feldern	35

## **Kapitel 4: Sinn und Bedeutung von Krankheiten 36**

Die Schulmedizin: Notwendig aber nicht ausreichend	36
Alternativmedizinische Sichtweise	38
Ursachen von Krankheiten	41
Wissenschaftliche Sichtweise	43
Naturwissenschaften ↔ Geisteswissenschaften	46
Symptome verstehen lernen	48
Ursachenbehandlung	49
Zusammenfassung	50

## **Kapitel 5: Mit mentaler Kraft zum Idealgewicht 51**

Auf den Prüfstand: Das Hungergefühl	52
Entstehung negativer Essprogramme	52
Wirkung von Diäten	54
Löschen negativer Essprogramme	55
Anleitung zum Abnehmen durch mentale Kraft	56

## **Kapitel 6: Der aktive Schöpfungsprozess 57**

Die Kraft der Dankbarkeit	57
Richtige Absichten treffen	57
Im Lebensfluss bleiben	60

Literaturverzeichnis	61
----------------------	----



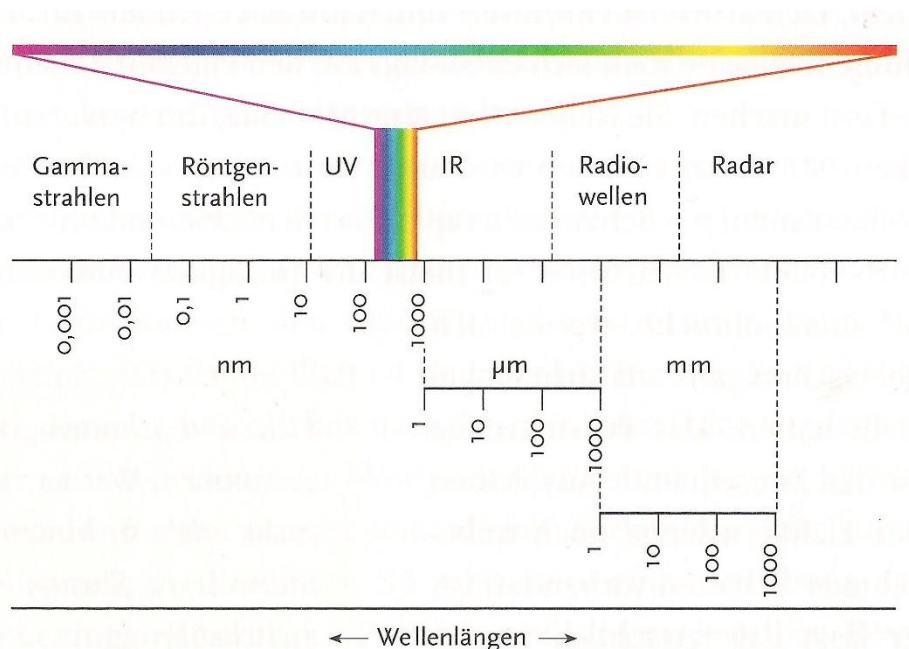
# Kapitel 1: Gesetze des Lebens

## Realität – eine perfekte Illusion?

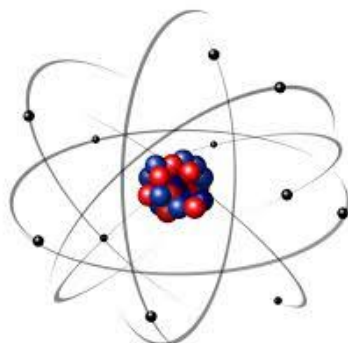
Was ist eigentlich Realität? Vielleicht alles, was wir über unsere Sinne *Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen* wahrnehmen können?

Oder auch, wenn sich Dinge ereignen, d.h. sich Massen bewegen oder verformen? Stellen Sie sich vor, alles würde still stehen, das wäre wohl keine Realität.

Jedoch können wir über unsere menschlichen Sinnesorgane nur etwa 4% aller energetischen Einflüsse überhaupt wahrnehmen, d.h. 96% aller universellen Umweltenergien sind für uns Menschen nicht erfassbar. Beispielsweise können wir weder Ultraschall, noch Radio- und Radarwellen hören, sehen oder fühlen. Selbst der für uns sichtbare Bereich des Lichtes, ist nur ein kleiner Teilbereich des gesamten elektromagnetischen Spektrums.



Schauen wir uns einmal unsere materielle Welt etwas genauer an. Unsere Materie besteht aus kleinsten Bausteinen, den Atomen. Diese bestehen wiederum aus einem Atomkern und Elektronen, die sich auf verschiedenen Bahnen um ihn herum bewegen



Jede Art von Materie, egal ob Stein, Holz, Wasser, organische Verbindungen besteht im Kleinsten prinzipiell aus diesen Bausteinen. Jedoch befindet sich zwischen Kern und Elektronen ein Riesenleerraum. Dieser Leerraum -oder auch Vakuum genannt- macht 99,999999999% des gesamten Volumens des Atoms aus. Anders formuliert: Nur 0,000000001% des gesamten Atoms besteht aus harter Materie. Wenn Sie gedanklich einmal diese Leerräume aus Ihrem Körper herausnehmen, blieben von Ihnen ca. 20 µm übrig, d.h. man müsste Sie mit einem Mikroskop suchen.

Das Volumen unserer Erde beträgt ca. 1086863084344 km<sup>3</sup> Nimmt man von ihr die Leerräume heraus, so blieben nur ca. 11 km<sup>3</sup> reine Materie übrig.

Es gibt in Wahrheit keine Trennung zwischen einem jeden Einzelnen und der Außenwelt. Die Leerräume gehen fließend über in die Umgebung des Raumes, der Raum geht fließend über in die Atmosphäre und diese wiederum fließend in den Kosmos.

Aber was ist denn nun tatsächlich in diesen Leerräumen? Kann da tatsächlich „nichts“ sein? Nun, dieser masselose Raum ist voll von Information, streng genommen also ein Plenum. Und zwar enthält er Informationen für Kräfte, die mit der Materie (genauer den Elektronen) in Wechselwirkung stehen. Die Physiker sprechen von einem „Meer an Möglichkeiten“, die als Wahrscheinlichkeiten warten, um in die Wirklichkeit geschaltet zu werden. Andere Ausdrücke dafür sind Quantenfeld, Psi-Feld, Hintergrundfeld, eben die *Interwelt*, die alle geistigen Prinzipien enthalten. Alle Ideen, Formen und Strukturen sind in ihr enthalten. Ebenso alle möglichen Bewertungen, Einstellungen und Gefühlsoptionen. Die Materie ist letztlich nur das Vehikel zur Umsetzung, zum Ausdruck des Geistigen – der Kooperationspartner der Interwelt. Aber die Materie kann nichts aus sich heraus allein entscheiden, dazu braucht es immer ein Bewusstsein. Wir werden später noch genauer sehen, wie der Schaltmechanismus zwischen Geist und Materie funktioniert.

Wenn wir also annehmen, wir existieren unabhängig von einer faktisch vorhandenen Außenwelt, so ist dies eine Illusion, wenn auch eine perfekte. Wir konstruieren unsere Wirklichkeit. Das können wir aber nur tun, weil wir ein Teil von ihr sind. Die Unterscheidung von Ich und Außenwelt ist damit nicht mehr aufrecht zu erhalten.

Schauen wir uns die Materie, mit der wir tagtäglich zu tun haben und um die sich alles zu drehen scheint, etwas genauer an. Diese Materie ist auch nur eine verdichtete Form von Energie und Information.

Physiker am Forschungsinstitut Cern in der Schweiz haben durch gezielten Teilchenbeschuss herausgefunden, dass sich auch die Atomkerne in reine Energieteilchen zerlegen lassen. Die Nukleonen bestehen aus Quarks, Myonen, Bosonen, Higgs-Teilchen etc. – also reine Energieformen.

Ebenso bestehen unsere Gedanken und Gefühle, die für unsere Realitätswahrnehmung und deren Erschaffung so existenziell sind, aus Energie und Information. Wenn man also genauer wissen will, wie das Leben funktioniert, müssen wir uns die Energiegesetze genauer anschauen.



# Das Resonanzgesetz (Spiegelgesetz)

Das Gesetz der Resonanz – oder auch Spiegelgesetz genannt – besagt, dass alles, was wir gedanklich bzw. emotional aussenden, auf irgendeinem Weg zu uns zurückkommt. Das Leben spiegelt uns also genau das, und nur das, was wir durch unser Bewusstsein erschaffen.

Der Volksmund hat dazu Redewendungen wie:

„Was der Mensch sät, wird er ernten“

oder auch

„Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus“

## Beispiele:

1. Wenn Sie morgens bereits mit Wut und schlechter Laune zur Arbeit gehen, dann brauchen Sie nur auf eine Person zu treffen, die ähnlich gelaunt ist. Sie wechseln zwei, drei Worte und es knallt. An einem Tag, an dem Sie dagegen fröhlich gestimmt und mit Gelassenheit zur Arbeit gehen, haben Sie zu dieser Person keine *Resonanz*, d.h. sie gehen aneinander vorbei oder lassen sich auf keinen Streit ein. Vielmehr noch: Sie begegnen Personen, die ebenfalls gut gelaunt und fröhlich sind und Ihre eigene positive Stimmung verstärkt sich noch. Sie finden also an diesem Tag eine andere Realität vor.
2. Sie treffen die Entscheidung, sich ein neues Auto zu kaufen, z.B. einen 1er BMW. Dadurch setzen Sie sich einen Filter auf und gehen in Resonanz mit diesem Typ Auto. Ab sofort sehen Sie auf der Straße überall nur noch 1er BMWs. Ebenso sehen schwangere Frauen ebenfalls nur noch schwangere Frauen und Kinderbekleidungs-geschäfte.
3. Beim Mobbing braucht es immer einen Mobbingtäter und ein Mobbingopfer. In einer Schulklasse oder am Arbeitsplatz finden sich die beiden sehr schnell. Der Mobbingtäter braucht nicht lang zu suchen, denn er spürt die Angriffsfläche des Opfers. Die beiden finden sich deswegen, weil sie tief im Unterbewusstsein das gleiche Problem haben, nämlich ein Minderwertigkeitsgefühl. Der Mobbingtäter überdeckt dieses mit Aggression und wertet sich künstlich damit auf, wohingegen das Opfer in die Resignation geht. Der emotionale Zustand ist unterschwellig gleich, lediglich das Verhaltensmuster ist ein anderes.
4. Es ist auch kein Zufall, welcher Hund welchen Besitzer findet. Betrachten Sie einmal im Folgenden die Ähnlichkeiten:





Viele Menschen meinen, diese Dinge seien reiner Zufall. Jedoch gibt es einen Zufall im Sinne von „reiner Willkür“ nicht. Das Universum ist strengen Gesetzmäßigkeiten unterlegen, die sich unserem Verstand oft entziehen. Eines dieser Gesetze ist das Ausgleichsprinzip: Die Natur strebt in allen Bereichen stets nach dem energetisch günstigsten Zustand.

---

\* Bilder mit Dank zu Verfügung gestellt von den Künstlerfotografen Ines Opifanti und Christoph Schwabe

Beispielsweise ist es auch kein Zufall, warum warmes Wasser seine Temperatur an die kältere Umgebung abgibt. Oder Elektronen vom Minuspol zum Pluspol fließen.

Und da alles im Universum aus Information und Energie besteht, so dürfen wir den emotionalen und mentalen Bereich, der für unsere Existenz am meisten Sinn und Bedeutung haben dürfte, hiervon nicht trennen.

Die Quantenphysik sagt, dass prinzipiell alle Möglichkeiten zu jeder Zeit an jedem Ort existieren. Zwar sind diese mit unterschiedlichen Wahrscheinlichkeiten behaftet, jedoch gehen wir immer mit der Möglichkeit in Resonanz, die unserem Schwingungsfeld entspricht. Was ist genau damit gemeint? Jeder Mensch (und jedes andere Lebewesen) sendet permanent über das Herz eine elektromagnetische Welle kugelförmig in den Raum aus, die jegliche Information über den momentanen Schwingungszustand enthält.



Befinden wir uns in unmittelbarer Nähe einer Person, so können wir auf diese Weise sogar deren emotionalen Zustand wahrnehmen. Man nennt das Empathie. Wie wir dann darauf reagieren, hängt wiederum von unserer eigenen mentalen und emotionalen Verfassung, also unserem eigenen Bewusstseinszustand ab.

Vielleicht haben Sie schon einmal in einem Naturfilm die folgende Szene gesehen: Eine Herde Antilopen liegt in der Sonne. Ein Löwe nähert sich. Jetzt reicht es aus, wenn nur ein Tier aus der Herde diesen Löwen wittert, in einen Angstzustand gerät, und alle anderen laufen plötzlich ebenfalls davon – ohne, dass jedes Tier erst einzeln diesen Löwen wittern muss. Über das Herzmagnetfeld, verbreitet sich die Information „Angst u. Gefahr“ sofort.

Rein biophysikalisch ausgedrückt enthält das Herzmagnetfeld Informationen für Kräfte, die in gewissen Zeitabständen auf subatomare Teilchen, insbesondere Elektronen wirken (sogenannte Kraft- und Zeitoperationen).

Das Resonanzgesetz ist weder ein Segen noch ein Fluch. Es lädt uns ein zum bewussten Erschaffen. Der Quantencomputer handelt neutral ohne Wertung.

Wenn uns also etwas Negatives widerfährt, liegt darin eine Chance zu wachsen, **ein Aufruf uns Klarheit zu verschaffen, was wir stattdessen wollen.**

Das Resonanzgesetz macht keine Pausen, es funktioniert immerwährend zu jeder Zeit an jedem Ort. Wählen Sie daher bewusst aus dem Meer aller Möglichkeiten diejenigen Dinge, die Heil und Freude bringen, das was für Sie und andere *entwicklungsrichtig* ist. Es wird sich Ihnen spiegeln.

## Das Gesetz der Polarität

Das Polaritätsgesetz besagt, dass wir in einer Welt leben, die aus Gegensätzen aufgebaut ist.

Beispiele:

- wach sein – schlafen
- einatmen – ausatmen
- Tag – Nacht
- Pluspol – Minuspol
- heiß – kalt
- männlich – weiblich



Das Gesetz der Polarität beschreibt einen wichtigen Aspekt davon, wie kreative Schöpfung funktioniert. Es besagt, dass zum Zweck der Schöpfung zwischen zwei gleichwertigen Polen eine Balance hergestellt werden muss, um auf einer höheren Ebene „ein neues Drittes“ zu erzeugen, das „mehr“ ist.

Beispiele:

- Mann und Frau können in einer gesunden Beziehung mehr als die Summe ihrer „Einzelergebnisse“ (zum Beispiel mit Blick auf ihre Läuterung, aber auch in Bezug auf Lebensleistungen) erzielen.
- Aktivität und Passivität müssen für ein Leben aus der eigenen Mitte heraus ausgeglichen sein.

- Nur die richtige Mischung und Verknüpfung zwischen Verstand und Gefühl ermöglicht intuitives = göttlich geführtes Handeln.
- Nur wer sowohl über kreative Inspiration als auch über die Fähigkeit zur konsequenten Umsetzung verfügt, kann Neues erschaffen.

Wird einer der Pole ausgeblendet oder ignoriert, scheitert oder stagniert die Schöpfung. Ein Ungleichgewicht zwischen den Polen führt zu Störungen. Es geht also um die Ergänzung zweier unterschiedlicher Qualitäten zu dem Zweck, etwas Neues in die Welt zu bringen.

Auch mit Blick auf menschliche Eigenschaften gilt das Gesetz der Polarität:

- Wenn Geduld nicht mit Tatkraft verbunden wird, degeneriert Geduld zur Untätigkeit. Tatkraft ohne Geduld hingegen artet in blinden Aktionismus aus.
- Selbstlosigkeit ohne Selbstliebe wird zu aufzehrender Aufopferung, während Selbstliebe ohne Selbstlosigkeit zu ungesunder Egozentrik führt.
- Die Fähigkeit zur Hingabe verkommt ohne Durchsetzungsvermögen zu duckmäuserischer Unterwerfung und Anpassung, während Durchsetzungsvermögen ohne die Fähigkeit zur Hingabe anmaßende Dominanz hervorbringt.

Mit anderen Worten: Keine Eigenschaft ist per se konstruktiv, sondern immer nur in Kombination mit einer entsprechenden Komplementäreigenschaft, wobei es immer auf die Situation des Einzelfalles ankommt, was in welchem Ausmaß angemessen ist.

### **Im Unterschied dazu: Dualität ist eine Illusion**

Hingegen bezieht sich die Erscheinung der Dualität auf eine wertende Beurteilung im Sinne von „gut“ im Gegensatz zu „böse“. Dualität ist von der höchsten Warte aus betrachtet eine Illusion. Denn im Kern ist alles göttlich, und zwar auch das, was zunächst „böse“ erscheint.

Diese abstrakte Betrachtungsweise, dass die Dualität eine Illusion ist, lässt sich auf allen Ebenen konkret anwenden:

- Jede „schlechte“ Charaktereigenschaft eines Menschen hat im Kern eine positive Qualität. Bei der Läuterung geht nicht darum, die gesamte Charaktereigenschaft „zu löschen“. Denn Bewusstseinsaspekte sind ewig und können deshalb gar nicht „weggemacht“ werden. Es geht darum, ihren positiven Kern zum Vorschein zu bringen.
- Jedes negative Gefühl kann in ein positives verwandelt werden, wenn man sich mutig und lange genug durch diese Gefühl „hindurch“ fühlt.

Versucht man hingegen das negative Gefühl zu verleugnen, bleibt es (unbewusst) bestehen.

- Jede „schwierige“ Situation hat irgendwo auch etwas Gutes an sich. Erst wenn man die Chance darin entdeckt, kann sich ein Ausweg auftun.
- Jeder vermeintliche „Schicksalsschlag“ führt letztlich zu Heilung; sonst wäre er gar nicht aufgetreten.

Mit anderen Worten: Das „Böse“ kann auf irdischer Ebene nur überwunden werden, wenn man es im ersten Schritt anerkennt, um es dann in einem zweiten Schritt zu transformieren. Das meinte Jesus, als er sagte:

*„Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Übel; sondern, so dir jemand einen Streich gibt auf deinen rechten Backen, dem biete den andern auch dar.“ (Matth. 5, 39)*

Denn wer zurückschlägt, bestätigt ja nur, dass Gewalt in Ordnung ist, und die Gewalt setzt sich fort und eskaliert. Das „Böse“ bleibt mit anderen Worten bestehen. Wer hingegen auf den Gegenschlag verzichtet und als paradoxe Reaktion sogar die andere Wange hinhält, gibt dem anderen die Möglichkeit zu erkennen, dass sein Verhalten böse ist, und diese Erkenntnis kann der erste Schritt zur Transformation sein. Dieser „Kniff“ macht Sinn vor dem Hintergrund, dass man niemanden dazu zwingen kann, das Böse im eigenen Verhalten als böse zu erkennen. Denn das obliegt ausschließlich dem freien Willen des Einzelnen.

Nur um Missverständnisse zu vermeiden: Jesus wollte keineswegs zu Masochismus auffordern. Niemand muss sich ohne Widerwehr schlagen, sonst wie verletzen oder gar töten lassen. Es wird lediglich die Möglichkeit einer alternativen Reaktionsmöglichkeit aufgezeigt und die Frage in den Raum gestellt: Womit erreiche ich mehr? Mit Gegenwehr oder mit einer paradoxen Reaktion, die das eigene Selbst nicht so wichtig nimmt? An einer anderen Stelle in der Bibel macht Jesus sehr deutlich, dass es durchaus auch richtig sein kann, offensiv gegen das Böse vorzugehen: Als Jesus im Tempel auf Händler trifft, die dort ihre Geschäfte betreiben, wird er wütend, schmeißt die Tische der Händler um und prangert den Missbrauch des Tempels offen an.

Was sollen wir aus diesen vordergründig widersprüchlichen Lektionen lernen? Es gibt keine allgemein gültigen Regeln. Jede Situation fordert eine Entscheidung im Einzelfall, wie dem Bösen effektiv zu begegnen ist. Das entspricht einer der wichtigen Kernlehren von Jesus: Es gibt keine spirituellen Verhaltensregeln, die Allgemeingültigkeit besitzen, sondern jeder muss für sich selbst in jeder einzelnen Situation entscheiden, was dem obersten Gebot der Liebe am ehesten gerecht wird.

Wer die Illusion der Dualität nicht durchschaut, dient automatisch – ob er will oder nicht – dem Teufel. Denn Dualität führt immer zu Trennung, und Trennung ist vom Teufel oder ist der Teufel. Hingegen steht Gott für Einheit. Wer stecken bleibt in der Denke „gut oder böse“ verhindert, dass Brücken gebaut werden. Menschen, die so denken, neigen außerdem dazu, das Böse ausschließlich in anderen zu sehen und obendrein das eigene Böse auf die anderen zu projizieren. Das schließt jede Verständigung und Verbindung und damit Einheit = Gott aus.

### **Ein Schlüssel für die Transformation**

Wer aufmerksam gelesen hat, dem ist vielleicht aufgefallen, dass es eine Verknüpfungsmöglichkeit zwischen dem Gesetz der Polarität und der Erscheinung der Dualität gibt. Ich möchte noch mal zurückkommen auf die Beispiele zur Polarität von Charaktereigenschaften. Oben hatte ich als Beispiel gegeben:

- Wenn Geduld nicht mit Tatkraft verbunden wird, degeneriert Geduld zur Untätigkeit. Tatkraft ohne Geduld hingegen artet in blinden Aktionismus aus.

Hier stehen zwei „gute“, einander ergänzende Eigenschaften – nämlich Geduld und Tatkraft – zwei „schlechten“ Eigenschaften – nämlich Untätigkeit und blinder Aktionismus – gegenüber. Es liegt also eine Matrix vor, die einerseits auf der einen Ebene eine Polarität beschreibt und andererseits auf einer anderen Ebene die dualistischen Verzerrungen der Polaritäten aufzeigt. Denn Untätigkeit ist die „böse“ Seite der Geduld und blinder Aktionismus die der Tatkraft. Ich füge hier auch noch einmal die beiden anderen Beispiele ein, damit Sie eine entsprechende Matrix auch hierfür nachvollziehen können:

- Selbstlosigkeit ohne Selbstliebe wird zu aufzehrender Aufopferung, während Selbstliebe ohne Selbstlosigkeit zu ungesunder Egozentrik führt.
- Die Fähigkeit zur Hingabe verkommt ohne Durchsetzungsvermögen zu duckmäuserischer Unterwerfung und Anpassung, während Durchsetzungsvermögen ohne die Fähigkeit zur Hingabe anmaßende Dominanz hervorbringt.

Dass Wissen um eine solche Matrix ermöglicht es, die eigenen Charakterfehler exakt zu analysieren: Was ist die positive Eigenschaft, die im Kern hinter dem Charakterfehler steckt? Was ist die komplementäre Tugend zu dieser positiven Eigenschaft, die ich auch brauche, damit diese positive Eigenschaft tatsächlich zum Tragen kommen kann? Und zu welcher dualistischen Verzerrung kann diese Komplementär-Tugend führen? So können Sie exakt den Handlungsspielraum bestimmen, der sich Ihnen auftut, wenn Sie eine ungeliebte Eigenschaft an sich ändern wollen.



## Ein Wort zum Schluss

Das war jetzt eine ganze Menge Gedanken-Gymnastik, die Sie jetzt vielleicht erst einmal erschlagen hat. Deshalb möchte ich zum Abschluss zwei Gedanken festhalten, die mir ganz besonders wichtig erscheinen:

- Das Gesetz der Polarität und die Erscheinung der Dualität haben nichts miteinander zu tun, sondern betreffen grundlegend andere Sachverhalte. Gleichwohl kann man sie gedanklich miteinander verknüpfen.
- Wenn Sie in sich oder in Ihrem Leben auf etwas „Böses“, „Schlechtes“ oder Unangenehmes stoßen, seien Sie sicher, dass darin etwas „Gutes“ und Konstruktives steckt. Sie müssen nur ganz genau hinsehen und vielleicht Ihren Wahrnehmungs- und Denkhorizont ein wenig ausdehnen. Und wenn Sie mal so überhaupt gar nichts Gutes erkennen können, dann denken Sie vielleicht an diesen Artikel und lesen ihn noch mal durch. Dann erscheint er Ihnen vielleicht nicht mehr so abstrakt, sondern kann Ihnen helfen, Ihr verstandesmäßiges Denken zu erweitern und zu flexibilisieren. Und das ist ein ganz wichtiger Aspekt für den spirituellen Weg. Denn wer weiter und flexibler denken kann, dem tut sich ein größerer Handlungsspielraum auf.

## Erschaffen der eigenen Realität

Maßgeblich verantwortlich für die Erschaffung unserer Realität sind neben den bewussten Entscheidungen und Handlungen zu einem Großteil unsere unbewussten Gedanken und die damit assoziierten Gefühle.

Das Unbewusste (umgangssprachlich auch Unterbewusstsein) beeinflusst uns zu etwa 90%, nur ca. 10% sind bewusst mit dem Verstand steuerbar. Man kann sich das Unbewusste vorstellen wie eine Art Festplatte auf einem Computer, auf der alles abgespeichert ist, was Sie je in Ihrem Leben gedacht, gefühlt und erfahren haben. Durch unsere unbewussten Überzeugungen, Glaubenssätze, Wertvorstellungen, abgespeicherten Erinnerungen und Gefühle sieht jeder Mensch die Welt durch seine eigene Brille. Die unbewussten Inhalte wirken wie ein Filter, durch den wir Realität wahrnehmen und ebenso auch erschaffen.

Beispielsweise nimmt ein Kind seine Umwelt mit völlig anderen Augen wahr als ein Erwachsener, auch wenn die materiellen Äußerlichkeiten die gleichen sind. Das Kind sieht möglicherweise in jedem Gegenstand ein potenzielles Spielzeug, wohingegen der Erwachsene diesen nur bzgl. seiner Funktionalität betrachtet.



Die Inhalte des Unterbewusstseins ergeben sich hauptsächlich aus drei Quellen: Die Prägung, die eigenen Erfahrungen sowie das kollektive Bewusstsein. Der wesentlichste Faktor von allen ist die frühkindliche Prägung, insbesondere in den ersten drei bis vier Lebensjahren, wo der analytische Verstand noch nicht ausgebildet ist, nehmen Kinder in dieser Zeit alles Vorgelebte ungefiltert als Wahrheit auf. Mit Prägung meine ich hier nicht nur die vorgelebten Verhaltensweisen sondern insbesondere auch die emotionale Prägung, die größtenteils nonverbal auf empathischer Ebene stattfindet. Kinder sind sehr feinfühlig und spüren die emotionale Verfassung ihrer Bezugspersonen ganz genau. Beispielsweise kann die Angst vor Hunden auf diese Art übertragen werden, obwohl die betreffende Person nie eine negative Erfahrung mit Hunden gemacht haben muss. Ebenso Existenzängste, die durch die Erfahrungen von Wirtschaftskrisen unserer Ahnen gemacht wurden, sind im Familienbewusstsein abgespeichert. Diese Gedanken- und Emotionalfelder wirken auf Kinder sehr mächtig, insbesondere wenn ihre Sensitivität stark ausgeprägt ist. Wir kommen in diesem Zusammenhang später noch auf die *morphischen* Felder zu sprechen.

Einen weiteren wesentlichen Einfluss auf die Erschaffung unserer Realität hat unser Verstand, der u.a. ein Bewertungssystem ist. Mit jeder Bewertung schaffen wir uns entweder ein Vorzugsmuster oder ein Ablehnungsmuster, welches jeweils mit unterschiedlichen Gefühlszuständen abgespeichert wird.

Beispiel: Sie bewerten ihren Nachbarn als „Vollidioten“, weil dieser vielleicht bei Regen den Rasen mäht. Ihr Gefühlszustand wird durch diese Bewertung negativ. Wenn Sie Ihren Nachbarn beim nächsten Mal wiedersehen, wird genau dieser negative Gefühlszustand aktiv und Sie denken erneut *Vollidiot*. Wenn Sie aber den Nachbarn bei seiner Aktion als *lustigen Naturburschen* bewerten, wird ihr emotionaler Zustand positiv und sie treten ihm beim nächsten Wiedersehen auch anders gegenüber.

**! Ihre Bewertungen von heute kreieren Ihre Realität von morgen !**  
Nichts bleibt wirkungslos in einem Universum, in dem alles mit allem zusammenhängt und verbunden ist. Jeder Gedanke, jedes selbst erschaffene Muster kommt (auf Umwegen) zu Ihnen zurück bis es erlöst ist.

Die Wissenschaft schätzt die Anzahl unserer bewussten und unbewussten Bewertungen auf ca. 30.000 bis 100.000 pro Tag. Eine Empfehlung wäre hier, die Verhaltensweisen anderer Menschen gar nicht zu bewerten, da diese für den Betreffenden immer einen Sinn haben, der sich unserer Sichtweise entzieht.

All das zuvor genannte, Glaubenssätze, Überzeugungen, Bewertungen, Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensstrukturen und letztlich unsere Entscheidungen bestimmen die Inhalte, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, bekommt Energie, wächst und spiegelt sich uns in der physischen Welt als Realität.

Dazu passt eine alte Indianergeschichte, die ein Häuptling seinem Sohn erzählt:

*„Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse, er kämpft mit Angst, Wut, Neid, Eifersucht, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen und Überheblichkeit.*

*Der andere Wolf ist gut, er benutzt Liebe, Freude, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Dankbarkeit, Zuversicht, Mitgefühl und Vertrauen.*

*Der Sohn fragt: Und welcher der beiden gewinnt den Kampf?*

*Der Häuptling antwortet ihm: Den, den Du am meisten fütterst! “*

Für das bewusste Erschaffen der eigenen Realität ist also Achtsamkeit ein wichtiger Faktor, den es zu beherzigen gilt.

Fragen Sie sich öfters bevor Sie in die Handlung gehen: Was bewegt mich? Was ist mein wahrer emotionaler Antrieb? Versuche ich Positives zu erreichen oder Negatives zu verhindern?

Die meisten Menschen richten Ihr Trachten und Streben auf die Bewältigung des Alltags. Sosehr sie vielleicht spüren, dass sie in der sinnlosen Wiederholung des Immergleichen gefangen sind, so wenig gelingt es oft, vom Alltag abzusehen und in andere Wirklichkeitsebenen vorzudringen. Im Neuen Testament steht ein bemerkenswerter Satz, der uns einen Ausweg weist. Jesus sagt: „Werdet wie die Kinder, sonst werdet Ihr nie das Himmelreich erlangen.“

Dieser Satz verblüfft auf den ersten Blick. Sollen wir kindisch werden? Naiv? Gemeint ist jedoch eine gewisse kindliche Unschuld, ohne Berechnung, Bewertung, ohne die typische Rationalität des Erwachsenen. In dem Satz steckt die Aufforderung: Werdet authentisch in eurem Denken und Fühlen. Denkt nicht unentwegt an finanziellen Gewinn, an Status oder Karriere, sondern erinnert Euch an den Ursprung eures Seins, an die Geborgenheit, die liebevolle Eltern geben. Seid neugierig und bleibt sehnsüchtig, seid mutig und bleibt zuversichtlich. Glaub durch Überzeugung, durch volles Verständnis unserer menschlichen Beziehungen.

# Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster

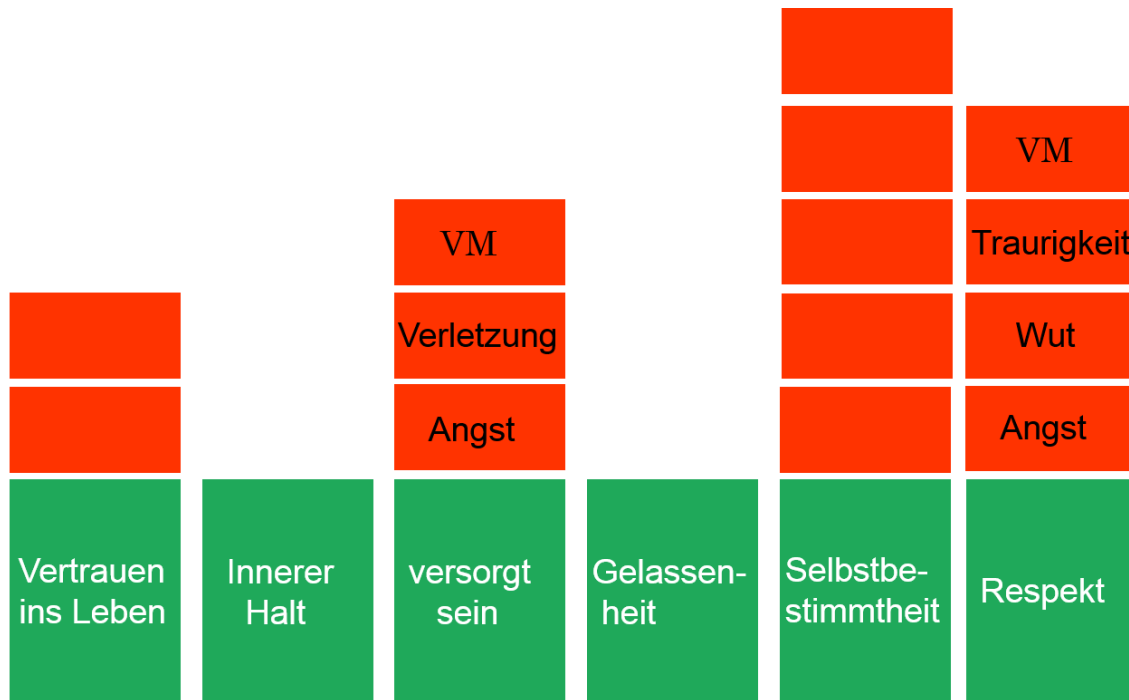
Da der Geist auf alles aus der Interwelt, dem Meer aller Möglichkeiten, prinzipiell Zugriff hat, sind auch in jedem Menschen von Natur aus alle erdenklich positiven emotionalen Zustände angelegt. Damit meine ich Gefühlszustände wie z.B. *Versorgt sein, innerer Halt, Zuversicht, Vertrauen, Dankbarkeit, Angenommen sein, Beschützt sein, Klarheit, Geborgenheit, Ehrlichkeit, Respekt* u.v.m.

Wir nennen diese emotionalen Zustände Potenziale und innere Werte. Als Erwachsener haben wir jedoch nur auf diejenigen Potenziale und inneren Werte Zugriff, die wir als Kind geprägt bekommen bzw. selbst erfahren oder erlernt haben. In manchen Lebenssituationen scheinen uns jedoch manche dieser Potenziale zu fehlen und wir reagieren stattdessen mit *Angst, Ohnmacht, Wut, Scham, Schuld, Traurigkeit* o.ä. Das hat den Grund, dass ein Potenzial, das nicht im Positiven geprägt oder ausgebildet wurde, automatisch im Negativen in Form einer Angst geprägt wird. Angst ist somit immer der Nährboden, die Grundemotion, aus der alle weiteren negativen Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Ohnmacht etc. entstehen. Man kann jedoch diese notwendigen Potenziale nachholen – dazu später mehr.

Hier zunächst einige Beispiele:

1. Menschen, die in der Nachkriegszeit geboren wurden, fehlt häufig das Gefühl des *Versorgt seins*. Die Eltern konnten es ihrem Kind nicht prägen, da *versorgt sein* zu der Zeit kaum vorhanden war. Zwar können diese Menschen später als Erwachsener das *Versorgt sein* im Außen herstellen, jedoch ist es gefühlt nicht 100%tig verankert. Solche Menschen haben dann oft das Gefühl, es könne nicht reichen oder die aufgebaute Existenz könne wieder wegbrechen, obwohl das Bankkonto voll ist und Haus und Hof vorhanden ist.
2. Die Angst vor Spinnen ist in Deutschland weit verbreitet. Ungefähr jeder dritte Deutsche hat ein Problem mit Spinnen, obwohl in unseren Breitengraden kaum jemand durch eine Spinne jemals in eine lebensbedrohliche Situation gekommen ist. Oft steckt hinter einer Spinnenangst, die Angst vor *Kontrollverlust* bzw. das fehlende Potenzial *Vertrauen* und *Vertrauen ins Leben*. Die Spinne mit ihren unvorhersehbaren Beinbewegungen drückt hier nur den roten Knopf.
3. Magersucht bei jungen Mädchen ist ein Verhaltensmuster, das aufgrund fehlendem *Selbstwert, Selbstakzeptanz und Angenommen sein* generiert wird. Solche Muster entstehen durch falsche kollektive Normen bzgl. Figur, Aussehen, die man angeblich zu erfüllen hat. Diese werden insbesondere über die Medien leicht verbreitet. Man muss also sehr aufpassen, welche Informationen man konsumiert und für sich als *wahr* deklariert.

4. *Leistungsdruck, Prüfungsangst, getrieben sein* etc. sind ebenfalls ein Ergebnis falscher kollektiver Wertvorstellungen. Die Natur kennt diesen Leistungsdruck nicht, sondern nur eine freie Entwicklung der eigenen individuellen Formen, Strukturen, Fähigkeiten und Stärken durch Unterstützung und zum Wohle aller – mit einer selbstverständlichen Leichtigkeit in gesundem Rhythmus.



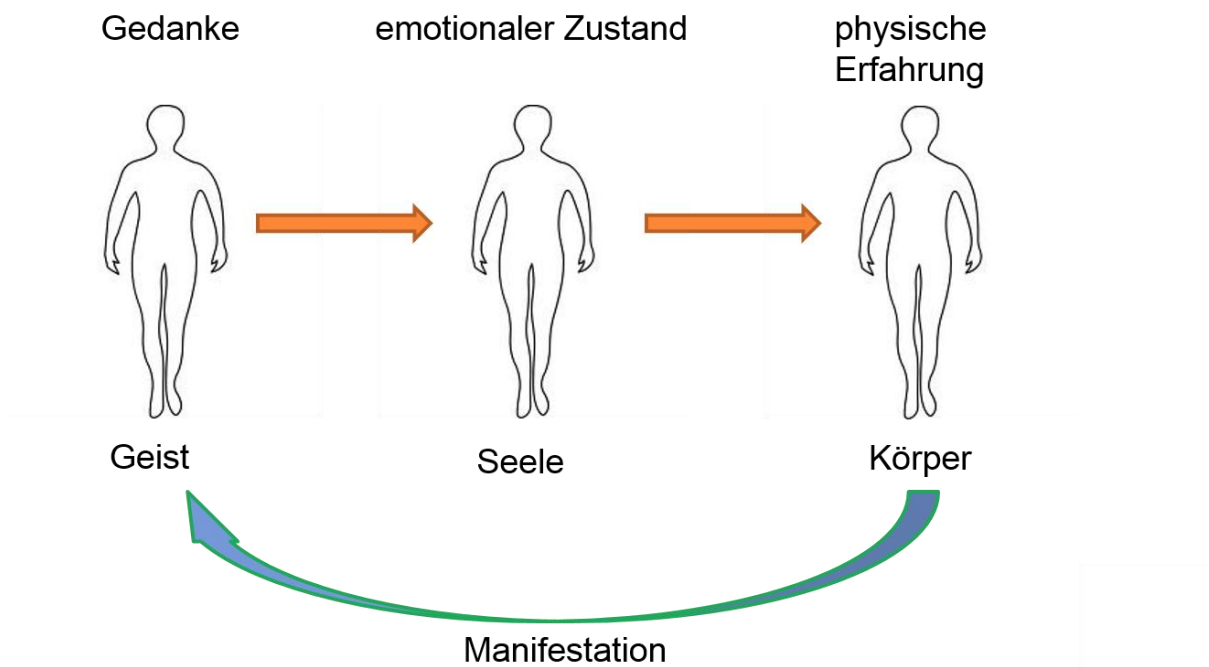
Jedes menschliche Verhalten ist in der Tiefe immer emotional begründet. Die Verhaltensmuster aus negativem Antrieb lassen sich evolutionsbiologisch grob in drei Kategorien einteilen:

Kampf, Flucht, Erstarren (fight, flight or freeze)

#### Beispiel:

Jemand, der eine autoritäre Erziehung genossen hat und z.B. das Gefühl des *Respekts* nie erfahren hat und somit auch dieses Potenzial nicht im Bewusstsein hat, reagiert möglicherweise mit der Angst, nicht respektiert zu werden. Aus dieser Angst heraus kann dann eine Traurigkeit, Enttäuschung und/oder Wut auf die Person entstehen und auch durch andere Personen angetriggert werden. In letzter Instanz generiert das Unterbewusstsein jedoch immer ein Verhaltensmuster, da man ja irgendwie jetzt mit der Person umgehen muss. Dies kann entweder ebenfalls mangelnder Respekt sein, also Aggression (Kampf) oder Vermeidung (Flucht) oder einfaches Aushalten der Situation (Starre).

Alle Muster realisieren sich immer auf den folgenden drei Ebenen:



Ein Gedanke löst zunächst ein bestimmtes Gefühl aus. Diese Gedanken- und Gefühlsstruktur sorgt dann für eine bestimmte Erfahrung, die anschließend wiederum vom Geist bewertet wird. Dadurch manifestieren sich bestimmte Muster; es entstehen Gewohnheiten und prägen dauerhaft den Charakter eines Menschen.

#### Beispiele:

1. Ein Schuljunge denkt vor einer bevorstehenden Mathematikarbeit: „Das schaffe ich nie“. → Sein emotionaler Zustand wird negativ. Er macht evtl. tatsächlich die Erfahrung, die Prüfung nicht zu schaffen und fühlt sich in seiner Ansicht bestätigt: „Ich hab’s ja gewusst“. Durchschaut er seine selbsterfüllte Prophezeiung nicht, so kann sich die Überzeugung im Unterbewusstsein festsetzen: „In Mathe bin ich immer schlecht“.
2. Genauso umgekehrt im Positiven. Wenn er mit optimistischen Gedanken und Gefühlen von Zuversicht und Selbstsicherheit in die Prüfung geht, wird er diese Prüfung gut meistern – vorausgesetzt natürlich, er hat das Nötige zuvor gelernt.

*„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“ (Henry Ford)*

Das Universum als Quantencomputer wertet nicht nach positiv oder negativ, es realisiert neutral das, was wir eingeben. Die Frage ist also nur, welche Energie uns besser gefällt und worauf wir den Fokus lenken wollen.

## Bewusstsein und Materie

Das Unterbewusstsein realisiert alle ernst(!) gemeinten Absichten. Unsere Vorstellung in Verbindung mit unseren Gefühlen aus der Interwelt wirkt sich unmittelbar auf die materielle Alltagswelt aus und steht in Wechselwirkung mit ihr. Bevor wir uns also mit dem praktischen Schöpfungsprozess beschäftigen, hier zunächst eine quantenphysikalische Erklärung:

Zunächst einmal muss einem bewusst sein, dass die Materie unserer Alltagswelt nichts aus sich allein heraus entscheiden kann. Auch alle physischen Ereignisse sind immer nur der Ausdruck eines oder mehrerer geistiger Prozesse- nichts geschieht zufällig.

Durch jede Entscheidung, d.h. durch jede bewusste oder unbewusste Auswahl einer Möglichkeit aus dem „Meer aller Möglichkeiten“ entsteht ein Photon, das Informationen für Kräfte enthält und als Botenteilchen mit einem Elektron in Wechselwirkung tritt. Physiker sagen, die Wahrscheinlichkeitswelle kollabiert und wird selbst zu einem Teilchen, nämlich dem besagten Photon. Diese Photonen bewirken, dass sich die Rotationsmomente der Elektronen (Spins) ändern und damit das gesamte Drehmoment eines Atoms. Dieser Elektronenspin ist somit die Schnittstelle zwischen Geist und Materie. Wenn Sie bestimmte Gedanken und Gefühle investieren, schalten Sie dadurch Informationen auf die Elektronen, wodurch sich deren Spin entsprechend ausrichtet. Dadurch wirken Kräfte, die das Atom und die gesamte Materie in Bewegung setzt. Da im Universum alles mit allem verbunden ist, ist ihre geistige Aktivität nicht lokal beschränkt und hat u.U. auch Auswirkungen an anderen Orten.



# Seelische Empfindungen

in unserer Kultur wird unserem rational denkenden Verstand mehr Priorität gegeben als unserer Intuition und Gefühlswelt. Wer würde schon sagen: Folge Deinem wahren Selbst? Höre auf Dein Gefühl? Sei achtsam für Deine Seele?

Wer diese oder ähnliche Äußerungen tätigt, muss heute (leider) oft mit spöttischen Kommentaren und Ablehnung rechnen. Aber sind Gefühle nicht auch verwirrend, irrational und irreführend, wenn man Ihnen freien Lauf lässt? An dieser Stelle müssen wir zwischen diffusen Gefühlen und *seelischen Empfindungen* unterscheiden. Gefühle können uns genauso täuschen und in die Irre führen wie der Verstand. Oft sind sie nur Strohfeuer, genährt aus Sehnsüchten und maskierten Trieben. Wenn man diesen dann nachgeht und entsprechende Erfahrungen macht, erntet man vielleicht kurzzeitig (Schein)Befriedigungen, jedoch auf Dauer keine wahre Erfüllung und Freude. Viele Menschen, die primär materielle und monetäre Interessen verfolgen, gekoppelt an den Drang nach Geltung und Erfolg, ergeht es meist so. Oft steht hier am Ende Leere, Krankheit und Erschöpfung. Sie müssen diesen ermüdenden Prozess nicht mitmachen! Etwas anderes sind nämlich authentische seelische Empfindungen. Sie haben weniger mit aufwallenden Emotionen sondern vielmehr mit Intuition zu tun. Wahre Empfindungen fühlen sich sanft, rein, harmonisch, leicht und stimmig an. Alles, was wir ahnen, was wir intuitiv begreifen, ohne den Verstand zu bemühen, verdient den Namen *Empfindung*. Wahre Empfindungen sind die Brücke zur Seele. Die Seele besitzt zunächst Bilder, die in Gedanken übergehen und dann das Körpergefühl steuern. Fantasien oder Hirngespinnste, die dem Ego entspringen, laufen den umgekehrten Weg: Zuerst werden Gedanken gebildet, und diese bauen dann Bilder auf. Den Unterschied zu seelischen Ideen und Empfindungen wird man nur erkennen, wenn einem dieser Mechanismus bewusst ist. Seien Sie daher achtsam mit sich selbst. Üben Sie sich darin, wahre seelische Empfindungen von diffusen Gefühlen zu unterscheiden. (s. Dr. Warnke; „*Quantenphilosophie und Interwelt*, 2012“)