

Integration des Unbewussten - Erlösung der Vergangenheit

Ich möchte auf einen Zusammenhang aufmerksam machen, der, wie mir scheint, im Allgemeinen und in der spirituellen Szene zu wenig Aufmerksamkeit bekommt. Ich möchte dabei keine dogmatische, allgemeingültige Methode vorstellen, sondern nur auf Zusammenhänge aufmerksam machen. Jede in diesem Zusammenhang verwendete Methode, kann vom verengten Verstand missbraucht werden um sich schnell besser zu fühlen, aber dabei den wunden Punkten auszuweichen, oder Jemand besonderes zu sein, ebenso wie unnötig in altem Leid herumzuwühlen und sich erneut darin zu verwickeln. Sie kann aber auch frei, flexibel, reif und der eigenen aktuellen Situation angepasst aus der Stille heraus genutzt werden, wenn sie dran ist.

Gefühle - Vergangenheit

Meine Erfahrung ist, und das kennen sicher viele, dass wenn ich immer wieder in eine alte Schleife aus Mustern und Gefühlen gerate, es nichts bringt einfach neue, vermeintlich bessere darüber zu legen. Das hält nur kurze Zeit und dann zieht es mich in das alte Karusell zurück. In diesen, für mich schwierigen Situationen (äußeren Umständen, oder nur innerlich vorgestellten) innezuhalten, bewusst zu bleiben und die Gefühle, die damit zusammenhängen zuzulassen und zu fühlen, anstatt gewohnheitsmäßig zu reagieren oder zu verkrampfen ist eine Möglichkeit diesem Kreislauf zu entkommen, wenn es mir denn möglich ist.

Ich kann dann aber noch einen Schritt weitergehen und mich z.B. am Abend oder gleich in der Mittagspause noch einmal hinsetzen, die Augen schließen und nochmals bewusst in die Gefühle "hineingehen" und den Zusammenhang in dem sie stehen untersuchen. Dafür muss ich erst gelernt haben, mich so gut in die Gefühle hinein entspannen zu können und sie in mir auszuhalten, ohne etwas mit ihnen machen zu wollen, dass ich sie untersuchen kann, ohne mich von ihnen durcheinander bringen zu lassen oder mich in ihnen zu verlieren. (Ich verwende vorwiegend eine normale Ich-Sprache, es ist natürlich gleichzeitig wahr, dass da Niemand ist, der etwas tut, und das kann sich mitunter auch so anfühlen).

Dann ist es möglich, nicht nur den genauen aktuellen Zusammenhang in Ruhe zu erforschen, um mehr Klarheit über meine inneren Vorgänge zu bekommen, sondern auch Stück für Stück alle Situationen und Begebenheiten aus der Vergangenheit, die diesem aktuellen Geschehen (manchmal nur symbolisch) ähneln. Dann werde ich feststellen, dass meine Reaktionen (innerlich emotional, gedanklich, handlungsmäßig) in den aktuellen Situationen sich aus früheren Erfahrungen gebildet haben und dem aktuellen Geschehen nicht mehr angemessen sind.

Wenn ich diesen Zusammenhang einmal wirklich verstanden habe, muss ich zugeben, dass ein Großteil meiner Reaktionen (innerlich und äußerlich) auf das Leben ausschließlich in der Vergangenheit konditionierte Projektionen sind, die ich dem Leben immer wieder erneut überstülpe (normalerweise natürlich unbewusst). Unangenehme, wie auch angenehme!

Wenn ich nun beim spirituellen Aufwachen erkenne und erfahre, dass ich in Wirklichkeit reines Bewusstsein, Frieden, Stille und Glückseligkeit bin, oder gar die göttliche Quelle selbst, verschwinden all meine Muster aber nicht, im Gegenteil, gerade dadurch, dass ich nun nicht mehr so stark mit ihnen identifiziert bin werden sie mir meist noch deutlicher gezeigt als zuvor (dunkle Nacht der Seele).

Die Gefühle (Schmerz, Angst, Wut, Freude, Lust usw.) ganz zu fühlen, ohne sie auszuagieren und ohne sie zu unterdrücken wirkt innerlich lösend und befreiend, da sich die Energie des Gefühls nach einer Weile von alleine entlädt, so dass das Gefühl im Gewahrsein der Stille verbrennt und ich außerdem nicht mehr so gezwungen bin aus dem Gefühl heraus zu reagieren. (Achtung: Ausnahme können bestimmte schwer traumatische Gefühle sein, die sich eher verfestigen, statt zu lösen).

Das reicht aber auf Dauer oft nicht aus, um das immer wieder kehrende Auftreten der immer gleichen Gefühlsmischung und den körperlichen Reaktionen und Symptomen zu den entsprechenden Zusammenhängen zu beenden. Dabei bleiben nämlich weiterhin die im Unterbewusstsein und im Körper abgespeicherten traumatischen und schwierigen Zusammenhänge aus der Vergangenheit (Kindheit, Säuglingszeit, Geburt, im Mutterbauch, Familienfeld, kollektive Vergangenheit usw.) zum Großteil bestehen.

Erst eine reife und freiwillige Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, in der Gefühl, Erleben des verdrängten Materials und Verstehen zusammenschmelzen und sich anschließend heilsam in der Stille und Liebe des eigenen

Gewahrseins auflösen, scheint es möglich zu machen diese Zusammenhänge aus dem Unterbewusstsein sukzessiv rückwirkend zu erlösen, bis sie zu emotional neutralen Ereignissen werden, an die wir uns dann zwar rational noch erinnern können, die aber nun aufhören aus dem Unterbewusstsein heraus unser Leben und unseren Organismus zu regieren. Damit verliert sich auch ihre Wirkung auf das Hier-und-Jetzt. Das kann eine langwierige innere "Arbeit" sein, die sich aber lohnt, da immer mehr Freiheit und Authentizität gewonnen wird, dadurch, dass im eigenen Bewusstsein Platz geschaffen wird, in welchem nun neue, gesündere Erfahrungen gemacht werden können, die uns außerdem darin unterstützen auch im Alltag die Verbindung zur Stille, die wir eigentlich sind, aufrecht zu erhalten, statt uns immer wieder herauszuziehen.

Symptome

Was sicherlich viele Menschen immer wieder durcheinander bringt sind die häufig auftretenden körperlichen Symptome, die mit den Themen einhergehen. Man kann sich das in etwa so vorstellen: Der Körper, also die Organe, Gelenke, Drüsen und so weiter arbeiten beim Menschen mit der Psyche zusammen. Das ist wohl aus der Psychosomatik bekannt. Das bedeutet, dass sich unser Körper schon im Mutterbauch (oder schon durch mitgebrachte Themen) an die Themen und Konstitutionen unserer Eltern und des Familienfeldes anpasst und auch in dieser Art und Weise wächst. Wird man zum Beispiel als Säugling vernachlässigt, dann kann es z.B. sein, dass der Darm quasi in der Annahme heranwächst, dass es oft zu wenig

oder nur selten Nahrung gibt. Er gestaltet sich also tatsächlich physisch anders, als ein Darm der in einem Säugling heranwächst, der immer die Brust bekommt, wenn er danach bedarf. Der Körper dient dann später als Fundament für alle dazukommenden Anteile des Menschen, wie die komplexeren Emotionen und die Psyche, die nach und nach hinzukommen. Dieser stufenartige Aufbau bewirkt, dass die Struktur jeder weiteren Entwicklungsphase beim Kind auf dem vorher dagewesenen Material aufbaut. Als Erwachsene finden wir uns dann hauptsächlich in unseren zwanghaften Gedanken- und Emotionsmustern wieder.

Hat sich nun durch irgendeinen Anlass bei uns die Idee eingeschlichen, dass man an diesem ganzen Konglomerat an Mustern und Strukturen nocheinmal etwas ändern kann, z.B. durch Therapien, Körperarbeit usw. kommt es logischerweise oft zu der sogenannten Erstverschlimmerung, da die tieferliegenden Ursachen konfrontiert werden. Zudem kommt es dann zusätzlich im Anschluss noch zu Heilungssymptomen, die oftmals unangenehm sein können.

Wenn man folgende Zusammenhänge und Abläufe:

Äußeres aktuelles Thema - eventuelle Begleitsymptome durch Beschäftigung mit dem Thema - altes Thema aus der Vergangenheit - Erkenntnisse/ Lösung/ Heilung - Heilungssymptome

nicht gut in sich selbst (oder mit Hilfe) beobachten und verstehen kann, dann besteht die Gefahr, z.B. die körperlichen Heilungssymptome nach einer inneren Klärung nicht als solche zu verstehen und sich dagegen

aus Angst zu verspannen, was die Heilung verzögert oder sogar abbricht.

Eventuell kann sogar aus Panik wegen der unverständlichen Heilungssymptome ein erneuter, zweiter innerer Konflikt entstehen, der sich mit dem ersten fortan abwechselt und alles kaum noch zur Ruhe kommt. Meiner Ansicht nach lohnt es sich deshalb ungemein, sich mit diesen Zusammenhängen zu beschäftigen und die Abläufe in sich selbst genau zu beobachten.

Man sollte verstehen, dass wenn man z.B. nach dem spirituellen Aufwachen (oder vorher schon durch innere Arbeit) an immer tiefere, alte Schichten aus Konflikten und Traumatisierungen herankommt (oder sie dann einfach auftauchen) UND diese sich auch lösen, der Körper sich umbaut. Er versucht, die mit den Mustern einhergegangene physische Beschaffenheit zurückzunehmen, da bei einer Heilung ja die Information ankommt, dass die vorher dagewesene (biologisch betrachtet) sinnvolle "Aufrüstung" nicht mehr nötig ist.

Manche Muster und Symptome können sich leider sehr hartnäckig halten, wenn sie z.B. durch schockierende (Schocktrauma) oder sich häufig wiederholende (Entwicklungs-trauma) Ereignisse zu Anfang unseres Lebens gebildet haben. Es ist natürlich ebenso legitim und manchmal angebracht, Menschen und Situationen zu meiden, die es wieder in uns auslösen, wenn uns das möglich ist, bis wir stabil genug sind, uns der Vergangenheit freiwillig zu stellen.

Viele Symptome entstehen aber auch nur durch die Änderung der Funktionsweise beispielsweise eines

Organs oder Muskels.

Meiner Ansicht nach gibt es deshalb so etwas wie Krankheit nicht (was nicht bedeuten soll, dass man sich keine Hilfe bei Ärzten oder Therapeuten suchen soll!), sondern nur (oftmals unbemerkt) im Unterbewusstsein und im Körper angehäuften Konfliktmasse, die meist erst dann zum Problem wird, wenn sie das Maß an verträglicher Veränderbarkeit z.B. eines Organs übersteigt, und so das Fass quasi überläuft, oder eben die Heilungssymptome, die als Krankheit missverstanden werden.

Wenn im Unterbewusstsein und im Körper eingelagerte ungelöste Themen und Gefühle nicht getriggert werden und unter Verschluss bleiben und dadurch nicht zu merklichen Symptomen führen, können wir uns ziemlich gesund fühlen. Leider bremsen sie aber trotzdem den Energiefluss im Körper, da er sich in den entsprechenden Bereichen nicht in einem optimalen Zustand befindet, was auf Dauer auch zu Verschleiß führt.

Vertiefung

Je mehr Ballast sich nun, auf welche Weise auch immer, gelöst hat, desto tiefer fällt mein ganzes System in die Stille, und der Frieden dringt ebenso in mein Nervensystem und meine Zellen ein. Das führt dazu, dass sich ein erstes Aufwachen weiter vertieft. Bei manchen geschieht das vielleicht gleichförmig und stufenlos, bei vielen aber auch in mehreren treppenstufenartigen Vertiefungsschritten, die dann oft als weitere Bewusstseins-shifts empfunden werden können.

Anschließend drängt wieder neues Material an die Oberfläche. Durch diese Art der Vertiefung werden auch immer tiefere universelle Aspekte und Schichten im Bewusstsein freigelegt.

Obwohl die wahre Natur selbst, sozusagen in ihrer Reinform, immer schon unberührt, ganz und unverändert die selbe war und gleichzeitig ebenso Alles ist, was ist und damit die Aussage stimmt, dass Alles schon perfekt ist, so wie es ist, müssen bzw. können wir mit dem Paradoxon leben, dass sich unser Organismus und unser individuelles Sein, durch integrative Prozesse immer tiefer mit der Wahrheit vereinen kann.

Empirisches Bewusstseinsmodell



unter anderem damit zu tun, dass die alte, verengte Identität verlassen wird. Wenn die Sehnsucht nach der Wahrheit größer wird als das Bedürfnis nach Sicherheit, kann die Angst gefühlt werden und die Gnade uns abholen.

Anschließend geht es darum, den vollzogenen shift zu stabilisieren, so dass er dauerhaft wird. Das kann wiederum mit vielen Prozessen, kleineren Entwicklungsschritten und individuellen Herausforderungen einhergehen. So kann sich Stück für Stück ein erstes Aufwachen vertiefen und später zu weiteren shifts führen.

Dadurch, dass die Grenzlinien, also die Strukturen zwischen den Ebenen sich auflösen, werden die Qualitäten nicht mehr als getrennt voneinander erlebt. Sein und Nichtsein als Beispiel, werden dann nicht mehr als zwei verschiedene Bereiche erlebt. Jede integrierte Ebene vervollständigt das Ganze. Obwohl es ja schon immer ganz war, waren uns vorher nur die obersten Bereiche zugänglich.

Ab einem gewissen Grad der Durchdringung aller Ebenen scheint sich der Eindruck, dass es sie überhaupt gab, zu verblassen. Sie werden dann im Rückblick eventuell sogar als illusorisch erkannt, es gibt nur noch das "Eine". Das bedeutet aber nicht, dass sie vorher nicht dagewesen wären.

Wie schnell die verschiedenen menschlichen Ebenen (Psyche, Körper usw.) mit der Integration hinterher kommen ist unterschiedlich, so dass trotz tiefer

Durchdringung der tieferen Bewusstseinssebenen immer noch Integrationsprozesse ablaufen können. Es gibt meiner Ansicht nach auch kein Ende an Vertiefung, Verfeinerung und Entwicklung. Es werden immer wieder neue bisher versteckte Winkel und Ecken gefunden, in denen sich noch mehr lösen kann. Außerdem "arbeitet" man auch weiter kollektive Themen mit durch, das Spektrum an integrierten Themen kann sich stetig erweitern.

Copyright © 2016

Johan Schmidt