



Innehalten

Plötzlich ist nicht mehr klar, wie es für einen selbst oder für die Familie weiter gehen soll. Das kann zutiefst verunsichern und Angst machen. Manchmal sind wir dann nicht mehr in der Lage, auch noch Augen für die schönen Seiten des Lebens zu haben. Manche neigen vielleicht dazu - sprichwörtlich gemeint - die Zähne zusammenzubeißen und darauf zu hoffen, dass es wohl irgendwann wieder besser werden wird. Und es besteht die Gefahr, dass Freude und Wohlfühl in unserem Alltag abnehmen und rar werden.

Manchmal bringen uns erst schwierige Lebenssituationen oder Krisen dazu, nachzudenken und inne zu halten, wo wir gerade in unserem Leben stehen. Auch wenn der Anlass meist schwierig ist, kann in diesem Innehalten auch eine große Chance stecken.

Dieses Innehalten birgt die Möglichkeit, auf das eigene Leben und sich selbst zu schauen. Lebe ich eigentlich das, was ich mir mal vom Leben erträumt habe oder muss ich feststellen, dass ich einige meiner Träume aufgegeben habe?

Das Leben ist nicht immer einfach und manchmal verläuft

Wir leben in einer hektischen Zeit voller Umbrüche und ständiger Veränderungen. Veränderungen, die auch die existentielle Seite des Lebens treffen können.

Von **Dipl. Psychologin Lilith D. Bieling**



es in eine andere Richtung als gedacht und erwünscht. Wir gewöhnen uns an Lebensumstände privat und beruflich, mit denen wir innerlich vielleicht gar nicht so ganz glücklich sind, sehen aber keine andere Möglichkeit. Immerhin will der Lebensunterhalt verdient sein und vielleicht eine Familie ernährt werden. Manchmal ist der Erwartungsdruck nahe stehender Menschen so groß, dass man sie nicht enttäuschen will und man schlägt

Wege ein, die nicht unbedingt von der eigenen inneren Stimme geleitet sind. Letztlich lädt auch unsere gesamte wirtschaftliche Lage auf dem Arbeitsmarkt nicht dazu ein, sich nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu fragen. Im Moment wird jeder froh sein, wenn er oder sie regelmäßige finanzielle Einkünfte hat.

Wie soll da das Innehalten weiterhelfen?

Wissenschaftliche Erkenntnisse erzählen uns seit langem schon von der Kraft des menschlichen Bewusstseins. Das lässt sich am Beispiel des Wassers am besten erklären. Der Japaner Dr. Masaru Emoto hat nachgewiesen, dass Wasser eine kristalline Struktur hat, die durch Beschriftung des Wasserbehälters, durch das gesprochene Wort und sogar auch durch Gedanken ihre Form verändert. Dies ist insofern ein bemerkenswertes wissenschaftliches Experiment, da es nachweist, welche Kraft unsere Gedanken und unser Denken auf die Materie haben.

Wir leben in einer Zeit, wo schon lange nachgewiesen ist, dass einerseits die Materie keinen letztendlich festen Bestandteil hat, sondern aus Energie besteht.

Dies beruht auf der physikalischen Erkenntnis, dass Materie aus einem Schwingungsgefüge aus „Welle und Teilchen“ besteht, die die Wissenschaftler als Wahrscheinlichkeitswellen beschreiben. Andererseits werden auch in anderen wissenschaftlichen Bereichen wie der Neurowissenschaft und der Biologie deutlich, dass unser Denken und Fühlen Einfluss auf Ereignisse nimmt.

Unser Bewusstsein setzt sich zusammen aus unserer Wahrnehmung, unseren Gefühlen und Vorstellungen, Gedanken und Bedürfnissen, Einsichten und Erkenntnissen.

So gesehen bekommt das Innehalten und sich der eigenen Lebenssituation bewusst werden eine tiefere Bedeutung. Sicher ist auf jeden Fall, es hat einen entscheidenden Einfluss, wie wir über uns und unsere Lebenssituation denken und was wir von ihr erwarten.

Doch woher gute Gedanken nehmen, wenn man selbst bedrückt ist? Wie schön, wenn man dann das Glück hat auf Menschen zu treffen, die in der Lage sind zuzuhören und einem ein gutes Wort schenken. Die Kraft der Mitmenschlichkeit ist nicht zu unterschätzen. Wer Gelegenheit hat, über seine Sorgen reden zu können und freundliche Anteilnahme erfährt, kann wieder aufatmen. Ehrliche Gespräche und freundliche Zugewandtheit können viel bewirken und schenken vielleicht auch wieder die Kraft, an einen guten Ausgang der eigenen schwierigen Situation zu glauben.

Einladung zum Tag der offenen Tür

Sonntag, 27.09.2009
von 15.00 bis 20.00 Uhr

Dipl. Psychologin Lilith D. Bieling
langjährige klinische Berufstätigkeit im Bereich der Psychosomatik in Köln

Paffrather Str. 17
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 – 927 58 91

Weitere Infos unter
www.tranzformation.net