

Psychotherapie in der Praxis für Neues Bewusstsein

Wenn der Körper ganz und gar von Leben durchdrungen ist, könnte das bedeuten, dass er heil und ganz ist. Gesundheit ist das Ziel von jeder ärztlichen Handlung, jedenfalls sieht es Hippokrates so vor. Die Naturwissenschaft kann erklären, wie der Körper funktioniert. Sie ist dabei, immer mehr davon zu entdecken. Da das Leben nicht mess-, zähl- und wägbare ist, passt es nicht gut ins Konzept medizinischer Wissenschaft. Psychiatrie – das Spezialfach beschäftigt sich mit der Psyche (griechisch = Seele) – ist immerhin als gleichberechtigt anerkannt wie jede andere medizinische Disziplin. Sie ist jedoch auch in der Naturwissenschaft verankert. Die Studien über biologische und andere Ursachen psychischer Störungen halten sich ungefähr die Waage. Die Psychiatrie hält jedoch eine Tür offen zu den nicht fassbaren Realitäten, welche die menschliche Erfahrung so bereichern. In dieser Nische der Medizin wurde im letzten Jahrhundert Vieles erprobt, was das rein rationale Bewusstsein um Inhalte aus dem Unbewussten erweiterte, z. B. in der Psychoanalyse. Erklärungen für Ursachen von psychischen Störungen schaukelten das Pendel zwischen biologischen und anderen (wie Verhalten, Umgebung, Erziehung, Trauma, Seelisches) hoch, weil entweder die Psyche oder der Körper dabei zu kurz kamen. Dieses dualistische, alte Bewusstsein ist voller Clichés, Begrenzungen und Glaubenssätze, die sich z.T. gegenseitig ausschliessen. Die Menschen verbergen deswegen Vieles, verstecken es vor sich selber und sind überzeugt, dass in der Abstellkammer nur Unangenehmes Platz fand. Das Wissen um den göttlichen Teil von jedem Menschen ist leider auch dort gelandet und harret wie alles andere der Befreiung. Die Überzeugung z.B., dass man nicht aggressiv (=das Leben anpackend) sein darf, ist in der Psychiatrie omnipräsent, obwohl diese Eigenschaft überlebensnotwendig ist. Depression ist u.a. ein Resultat von der Unterdrückung der gesunden Aggressivität und engt Betroffene und Angehörige immer stark ein. Neues Bewusstsein öffnet hier für Weite und Frische und lässt das Leben wieder in Schwung kommen und frei fließen. Sich darauf einzulassen bedeutet Veränderung, bedeutet eigene Wertvorstellungen genau anschauen und loslassen, was nicht mehr funktioniert. Veränderung ist immer mit dem Gefühl von Angst und Trauer verbunden. So kann der Schritt ins Neue ebenfalls eine depressive Reaktion oder Ängste auslösen, was in diesem Zusammenhang durchaus normal ist. Die Angst vor dem Steckenbleiben im Alten ist oft gleich stark wie die Angst vor dem Weitergehen ins Unbekannte. Die Entscheidung spielt aus der Sicht der Angst keine Rolle, auch wenn das Resultat unterschiedlich sein wird. Sich trotzdem auf einen neuen Weg begeben heisst dann, die volle Verantwortung für sich und das eigene Leben zu übernehmen, nur für sich selber, sonst für niemanden. Diese Herausforderung ist das Kernthema, worum es im Neuen Bewusstsein geht.

Eine alte indische Weisheit empfiehlt, nur das zu lehren, was der Meister selber praktiziert.

Während vieler Jahre meines Lebens habe ich das Unterbewusste erforscht und Erfahrungen ins Bewusstsein geholt. Ich entdeckte mit Mut und Ausdauer neue Bereiche des Bewusstseins und sammelte dabei viele Erfahrungen mit Loslassen von Altem und mit mich-auf-Neues-Einlassen. Ich habe dies für mich und mit andern in den Alltag hineingeholt und in Tat umgesetzt. Jetzt erlaube ich mir, Dir liebe/r Leser/In Unterstützung anzubieten und Dich zu ermuntern:

Wage Erfahrungen mit Neuem Bewusstsein!

Wage aus Deinem Versteck hervorzukommen und Dich zu zeigen.

Wage Veränderungen in Dein Leben einzuladen.

Wage wahrzunehmen, dass Du mehr bist, als was Deine Augen sehen.

Wage Deinem Fühlen zu vertrauen.

Wage ganz Dich selbst zu sein, indem Du alles kennst, was Du bist.

Wage über Deinen Verstand hinauszugehen und neue Dimensionen zu entdecken, ohne Dich dabei zu verlieren.

Wage eine neue Art der Verbindlichkeit mit Eigenverantwortung ohne Kontrolle.

Wage Dein Bewusstsein sich entfalten zu lassen.

Wage aus Deinem Versteck hervorzukommen und Dich zu zeigen

Gründe sich zu verstecken gibt es seit Urzeiten unzählige. Von Erfahrungen aus Lemurien, Atlantis bis in die jetzige Kindheit hat jedes für sich persönlich Schlussfolgerungen gezogen. Zusätzlich wurde durch Religion, Schule und Erziehung Vieles beigesteuert, das sich in Glaubenssätzen über sich und die Umwelt summiert. Diese können einschränkend und sehr gegensätzlich sein und bewirken, dass die Grossartigkeit des Menschenwesens lieber im Versteck bleibt. Jetzt ist es Zeit hervorzukommen, Behinderndes auszusortieren und sich zu zeigen. Synchronize liefert wunderbare, wirksame Möglichkeiten, Neues Bewusstsein hier effizient einzusetzen.

Wage Veränderungen in Dein Leben einzuladen.

Das Hervortreten aus dem Versteck kann Veränderungen im Leben bewirken, vielleicht sogar andere, als der Verstand planen würde. Veränderungen einzuladen ist dem Alten Bewusstsein unvertraut, und es wehrt sich dagegen. Die gegensätzlichen Tendenzen gegenüber sich anbahnenden Veränderungen sind oft als Reibung körperlich spürbar. Neues Bewusstsein unterstützt und erleichtert diesen Veränderungsvorgang, der sowieso stattfindet, weil er zum Leben gehört.

Wage wahrzunehmen, dass Du mehr bist, als was Deine Augen sehen können.

Die Entwicklung der Menschheit in den letzten Jahrtausenden ging immer mehr in die rationale Richtung z.B. "ich glaube nur, was ich sehe". Es ist jedoch für alle Menschen selbstverständlich, dass sie mehr sind als der sichtbare Körper. Sich bewusst um dieses „Mehr“ zu kümmern und es anzuschauen, ist mit Angst verbunden, weil die rationale Welt dafür keinen Platz vorsieht, und dadurch innere Konflikte entstehen können. Die meisten Menschen ziehen das Ausblenden von „Mehr“ vor. Neues Bewusstsein weckt aus diesem Tiefschlaf und zeigt, wie Beides, Sichtbares und Anderes, unter einen Hut gebracht werden kann.

Wage Deinem Fühlen zu vertrauen.

Die reine Rationalität untergräbt das Selbstvertrauen der Menschen im Sinne von: „Andere können es besser, haben mehr als ich“ etc., und es entsteht die Lust, davon auch zu bekommen. Schon läuft das Programm, Notwendiges für Glück, Gesundheit, Wohlstand usw. ausserhalb von sich zu suchen. Das Richtige kann so nicht gefunden werden. Es existiert nämlich nicht irgendwo draussen, sondern jeweils in jedem Einzelnen. Neues Bewusstsein öffnet den Weg zu sich selber über das Fühlen (damit sind nicht die Gefühle gemeint). So kann das Selbstvertrauen wachsen und damit auch die Eigenverantwortung.

Wage ganz Dich selbst zu sein, indem Du alles kennst, was Du bist.

„Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht.“ Wie soll Selbstvertrauen entstehen, wenn möglicherweise der wichtigere, grössere Teil des Menschen im Unbewussten liegt und nicht bekannt ist? Verwitwete leben nach dem Tod des Partners oft ganz neue Seiten aus, welche die Umgebung erstaunen, weil sie lange Jahre brach lagen. Solchen Anteilen Platz einräumen und sie kennen und schätzen lernen, erweitert die bisherigen Möglichkeiten, das Leben zu geniessen. Aspectology ist eine Methode des Neuen Bewusstseins und ein guter Weg, unabhängig vom Tod eines Partners Verbindung zu den unbekanntem, vor mir versteckten Anteilen herzustellen und sie ganz ins Bewusstsein aufzunehmen. Bewusste Ganzheit bildet ein solides Fundament für Selbstvertrauen und Eigenverantwortung.

Wage über Deinen Verstand hinauszugehen und neue Dimensionen zu entdecken, ohne Dich zu verlieren.

Der menschliche Verstand war ursprünglich anders konzipiert, als wie er heute eingesetzt wird. Er musste im Laufe der Menschheitsgeschichte viele Aufgaben übernehmen, für die er untauglich ist. Er wurde mit Kontrolle ausgestattet und übt diese nun in sehr einschränkender Art und Weise aus. Dabei ist er zunehmend überlastet, sozusagen in eine Erschöpfung geraten. Gleichzeitig wehrt er sich dagegen seine Alleinherrschaft aufzugeben und dem Fühlen Mitspracherecht zu gewähren. Dies führt zu einem derzeit boomenden Phänomen der Ziellosigkeit, des Chaos, des Nicht-Abschaltens-Könnens, der körperlichen Erschöpfung (genannt burn out).

Im letzten Jahrhundert hat die Entdeckung der Drogen die Tür zu andern Dimensionen geöffnet, oft ein Fluchtweg aus der oben erwähnten Misere. So sehr diese Entdeckung als Verdienst zu würdigen ist, so sehr hat sie viele Menschen ins Verderben geritten, weil weder der Verstand noch der ganze, restliche Mensch innerlich vorbereitet war, mit den andern Dimensionen zurechtzukommen. Sich dabei zu verlieren ist gleichbedeutend mit psychischem Kranksein, und das erfordert dann enorme Heilkosten.

In unserer natürlichen Entwicklung ist der Einbezug mehrerer Dimensionen in den irdischen Alltag vorgesehen. Neues Bewusstsein bietet auf diesem Entwicklungsweg eine ganze Kiste voller Werkzeug an, damit die Ausdehnung über den Verstand hinaus bei guter Gesundheit von statten gehen kann, und damit die Angst, den Verstand zu verlieren, sich erübrigt. Der Verstand wird im Gegenteil seinen wirklichen Fähigkeiten entsprechend integriert. Es entsteht ein lebens-kompetentes Team zusammen mit dem Fühlen. Dieses Team der Neuen Kreativität ist effizienter als unter dem Regime des Alten Bewusstseins, der Dualität und der Trennung.

Frau Dr. med. Waldis Gertrud, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, www.gertrudwaldis.ch

Wage eine neue Art der Verbindlichkeit mit Eigenverantwortung ohne Kontrolle.

Eine regelmässige Zusammenkunft Gleichgesinnter findet z.B. ohne die Notwendigkeit einer An- oder Abmeldung statt. Solches ist für viele, im alten Bewusstsein verhaftete, durchaus gebildete Menschen unvorstellbar. Sie würden z.B. einmaliges Nicht-Mit-Machen büssen oder sanktionieren. Damit ist der Kontrollzwang besiegelt, und er macht Initianten und Teilnehmer gleich unfrei. Das Eifersuchtsspiel ist für die gleiche Dynamik ein wohlbekanntes Beispiel. Neues Bewusstsein führt in die wirkliche Freiheit, ist also mit Kontrolle unvereinbar. Weil es da keine Halbheiten mehr gibt, ist die Eigenverantwortung (ich bin ganz und nur für mich verantwortlich) eine unabdingbare Voraussetzung. Das Aufgeben der Kontrolle bedeutet u.a. Verzicht auf Macht. Im Laufe der Veränderung hin ins Neue Bewusstsein wird vieles, z.B. auch die Macht hinfällig. Dadurch entsteht der Freiraum, das wirkliche Potential des Menschen als Schöpfer zu nutzen. Mit einfachen Mitteln zeigt das Neue Bewusstsein, wo dieses Potential zu finden ist, und wie es in die Realität hineingebracht wird.

Wage Dein Bewusstsein sich entfalten zu lassen.

Auf Anhieb scheint es selbstverständlich, dem Bewusstsein Entfaltung zuzugestehen. Nun ist die Situation ähnlich wie bei einem Patienten, der nach einem längeren Aufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik nach Hause gehen darf. Er hatte dort Annehmlichkeiten, die draussen wegfallen. Er empfindet in der neuen Umgebung eher Ablehnung. Für sich selber einzustehen ist anstrengend, auch wenn die langersehnte Freiheit greifbar vor der Nase liegt. Das alte Ich mit all seinen Begrenzungen und das neue, freie Ich müssen sich erst aneinander gewöhnen, voneinander lernen, sich gegenseitig integrieren. Für diese heikle Schnittstelle im Entwicklungsprozess hat das Neue Bewusstsein Merabh und anderes erschaffen, das für alle Teile von einem Menschen einen sicheren Hafen, eine Heimat bereitstellt.

Psychotherapie mit Neuem Bewusstsein räumt mit vielen Tabus auf und stellt sie auf eine Neue Ebene, z. B. Tod, Geburt, Sexualität.

Das Thema Tod ist in der Medizin das äusserst zwiespältig. Jeder weiss, dass der Tod zum Leben gehört. Krebskranke Menschen können nicht sterben, wenn sie nicht gelernt haben, das Leben selber zu gestalten; das geht Hand in Hand. Die Schulmedizin versucht immer wieder mit allen Mitteln den Tod (oder das Leben?) zu verhindern oder hinauszuzögern, ist also im Alten Bewusstsein von Entweder/Oder hängen geblieben. Die häufigste Art einer Sterbebegleitung endet mit dem physischen Tod. Dreamwalk Death hat altes Wissen der Tibeter und der Ägypter neu genutzt und hier religionsunabhängig Tore geöffnet für das Davor und Danach. Die Begleitung geht bis in die Dimension der Entscheidungsfreiheit danach (nach dem physischen Tod). Ein Aufzeigen dieser Möglichkeit hat vielen Sterbenden die Angst vor diesem Schritt genommen. Die Dokumentation über die Begleitung tröstete die Hinterbliebenen und liess sie leichter zur Ruhe kommen und im eigenen Leben wieder Tritt fassen.

So wie es beim Sterben ein Danach gibt, gibt es bei der Geburt ein Davor, die neun Monate Schwangerschaft. Im Dreamwalk Birth können Eltern gemeinsam fühlen lernen, wie ihr Kind diesen verlassensten Abschnitt seiner Reise auf die Erde meistert und vor allem, wie sie ihm dabei helfen können. Sie lernen aktiv Signale setzen, die dem Kind Wegweiser sind und gewinnen dabei schon eine Vertrautheit mit ihm. Dadurch verläuft die Geburt sanfter, die Zeit danach reibungsloser, die Kommunikation klarer. Hier der Kommentar einer Mutter: "Ich fand es faszinierend, die Seele meines Kindes kennenzulernen und zu wissen, dass es uns auch kennt. Der kontinuierliche Austausch über die Wahrnehmung mit dem Kind, dem Vater und der Begleiterin war sehr bereichernd und half das Bild zu konkretisieren. Diese Begegnungen im Hier und Jetzt waren wunderbar."

Sexualität ist wie kaum ein anderes Thema mit vielen individuellen Vorstellungen, Erwartungen verknüpft, die einem entspannten Erleben wenig dienlich sind. Sie wird nicht nur in der Prostitution mit Macht und Energiediebstahl ausgelebt. Die Sexual-Energy-School (SES) hebt solche Macht- und Energiespiele auf eine übergeordnete Beziehungsebene, hilft diese in vielen Lebensbereichen zu erkennen. Sie regt neue Möglichkeiten an, die eigene Sexualität hingebungsvoll und erfüllend zu leben und zu geniessen.

In der Auseinandersetzung mit diesen Themen ist immer Wagemut gefragt. Neues Bewusstsein mit seiner Werkzeugkiste ist das Hilfsmittel zu diesem Wagen. Die Werkzeuge sind für jedermann verständlich und einfach. Die ganze Werkzeugkiste ist leicht und immer zur Hand. Wer diese Werkzeuge meistern und anwenden kann, wird unabhängig, frei und nutzt Therapieangebote in Eigenverantwortung, nicht nach Schema. In meiner Praxis für Neues Bewusstsein kommen diese Werkzeuge zur Anwendung und „sie wirken“ (Zitat). Im Vergleich zu andern Therapien (Zitat): "gewinnt diese Vorgehensweise an Tiefe ohne zu bohren, zu schockieren oder in der Vergangenheit zu verhaften. Sie weckt sanft die eigene Lebendigkeit und stösst so eine Entwicklung an." (Zitatende). Dieser Prozess kann individuell sehr verschieden sein an Intensität, Tempo und Resultat. Neues Bewusstsein, angewendet und praktiziert, kann Leitplanken geben und Wegweiser sein für das persönliche **Wagen** des Lebens.

Waldis Gertrud

Sarnen, 16.5.2015