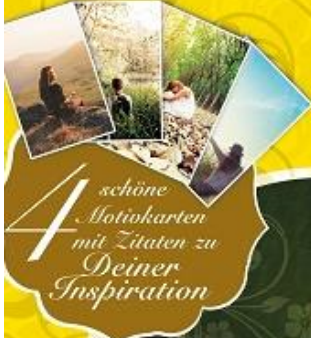


V i T A



4 schöne
Postkarten
mit Zitaten zu
Deiner
Inspiration

DOSSIER *Erkennen*

ENTFALTUNG: **Zauber der Innenwelt**
GESUND LEBEN: **Mit AYURVEDA gegen Stress**
SCHÖN LEBEN: **Die LIEBE umarmt alles**
BEWUSSTSEIN: **Die Leichtigkeit der Heilung**
Der Weg der Erkenntnis

Die Liebe umarmt alles

Mit Selbstfürsorge inneren Halt und Orientierung auch in turbulenten Zeiten finden – VITA im Interview mit Christiana Mandakini Jacobsen, NLP-Lehrtrainerin und Paarcoach der neuen Zeit in eigener Praxis am Bodensee.

Je komplexer, digitaler und virtueller unsere Welt wird, desto größer wird auch unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Schutz und Stabilität. Doch gerade wenn das Leben uns durchschüttelt und uns im Außen nichts wirklich Halt gibt, können wir in uns selbst neue Kraftquellen entdecken. Jede schwierige Situation hält eine Botschaft für uns bereit und wir können über uns hinauswachsen, wenn wir lernen, alles, was geschieht, mit Liebe zu umarmen.

Warum ist es so hilfreich, alles, gerade auch Schwieriges im Leben zu akzeptieren?

Wenn wir mehr und mehr Mitgefühl für unsere herausfordernden Situationen und Mitmenschen entwickeln, reifen wir in die Eigenverantwortung und bedingungslose Liebe. Unser Herz wird weit und innerer Frieden kehrt mehr und mehr ein. In diesem Einverstanden-Sein mit dem momentanen Augenblick oder der herausfordernden Situation, lernen wir in die Gegenwart zu kommen. Hier liegt all der Frieden, den wir so oft im Außen suchen.

Wie können wir Auslöser, die zu traurigen oder negativen Gedanken und Gefühlen führen, entschärfen?

Auslöser, wie das Hören einer für uns unangenehmen Stimme, erinnern uns an eine alte Situation. Zum Beispiel an eine Lehrerin, die uns unliebsam behandelt hat. Ist uns diese alte Situation bewusst, können wir sie „entschärfen“. Beispielsweise durch ein warmes Bad, bewusste Atmung oder Waldspaziergänge. Verbunden mit Selbst-Reflexion und die Übernahme von Eigenverantwortung kann ein heilender Prozess in Gang gesetzt werden. Wenn wir die traurigen Gefühle innerlich „umarmen“, ohne dabei in die alten „Geschichten“ zu gehen, kann unser inneres Kind zur Stabilität zurück finden.



Welche drei Wege führen zu innerem Halt?

Erstens: Durch bewusstes Spüren kommen wir mehr in unserer innere Mitte zurück. Zweitens: Das „Annehmen was ist“ erlernen und drittens: Liebevoller Selbstverantwortung und Selbstfürsorge praktizieren.

Warum ist Singen eine so wertvolle Ressource?

Das Singen hält uns bewusst in der Gegenwart. Wir fühlen uns mit unserem Instrument „Körper“ verbunden, in Bewegung, im Rhythmus und durch die bewusste Atmung. Dabei wird unser Kopf frei, angehaltene Bewegungen im Körper, die durch kleinere und größere Schocks und Stresssituationen entstehen, lösen sich und die Energie, die festgehalten war, kommt wieder ins Fließen. Der Körper erfährt hier eine natürliche Selbstregulation. Der Gesang und das Tönen wird zur Quelle von Kraft und Lebensfreude. Wir fühlen unseren eigenen inneren Klang, den Herzensklang.

Warum sorgen wir auch für andere, wenn wir für uns sorgen?

Für uns Menschen ist es ein hoher Wert, etwas für sich selbst zu tun. Mit der eigenen Selbsterfahrung und vor allem auch der Selbstfürsorge, durch die wir mehr und mehr Balance in uns gewinnen, tun wir dadurch auch etwas für unsere Kinder, Mitarbeiter, Kollegen und Nachbarn. Je mehr wir uns selbst kennen und lieben gelernt haben, fällt uns der Umgang auch mit anderen leichter. Wir kommen nicht aus der Bedürftigkeit, sondern aus der Kraft und Liebe ins Miteinander, in die Begegnung.

Wie lassen sich vergangene negative Erlebnisse neu und positiv aufladen?

Ja, man kann ein Drehbuch für das eigene Leben neu schreiben. Beispielsweise bei einer schwierigen Trennung der Eltern. In der Fantasiefassung werden die Eltern mit viel Liebe und neuen Fähigkeiten ausgestattet. Dieses Neuschreiben einer alten Geschichte regt uns an, andere kreative Lösungen zu fühlen, Kraftquellen im Inneren zu aktivieren, und es öffnet den Raum für eine neue Sichtweise auf die alte Situation. So wird aus manchem Drama-Film des Lebens eine Komödie oder oft

auch ein ganz neuer Film über Liebe und Verbundenheit in unserem Leben.

Warum sind das Nachdenken über sich selbst und das bewusste sich Spüren in der Gegenwart so wichtig?

Beides ermöglicht, dass man sich seinem Entfaltungsprozess öffnet und seine Potenziale entwickelt. Sobald alte, festgehaltene Energie, die durch unverarbeitetes Schicksal sowie durch kleinere oder größere Schocks entstehen kann, zum Fließen kommt, kann Leben wieder freudig und köstlich sein. Selbst wenn es um einen herum noch recht turbulent zugeht.

Wie können unsere inneren Ressourcen zu Wegweisern werden?

Unser Körper reagiert gleich, egal ob wir von einem Sonnenaufgang träumen oder ihn live am Strand erleben. Das ist ein großes Geschenk. Jede schöne Erfahrung ist als Ressource im Zellsystem gespeichert. Wenn wir lernen, uns ressourcenorientiert durchs Leben zu bewegen und mehr und mehr durch diese Brille die Welt wahrzunehmen, gelingt die Aufarbeitung alter Verletzungen und trauriger Erfahrungen viel leichter. In unserem „Körpergedächtnis“ liegen alle schönen Schätze bereit, um mit aktuellen Engpässen oder Schmerzen besser umgehen zu lernen.

Wie können wir uns unserem inneren Halt zuwenden?

So wie wir in der Liebe verschiedene Sprachen sprechen, so haben wir auch verschiedene Ausdrucksformen, was unseren inneren Halt betrifft. Wir können ihn dadurch erleben, dass uns jemand liebevolle Aufmerksamkeit schenkt, uns in die Arme nimmt und Mut uns zuspricht. Andere spüren den inneren Halt am besten, wenn sie zur Ruhe kommen, sich in der Natur der Stille und dem Inneren zuwenden. Aber er kann auch durch ein liebevolles, warmes Essen entstehen, das den inneren Körper erwärmt, oder auch durch ein warmes, heilendes Bad. --->

Was sind die fünf heilenden Schlüssel für eine stabile Mitte

Die Selbstannahme: Sie bedeutet, dass ich mich mit meinen Stärken und scheinbaren Schwächen, mit meinen Talenten und Kräften akzeptiere. So wie ich bin. Wir alle wissen, dass Liebe ein großes Wort ist, und doch hat mich das Leben bis heute so geschult und eingeweiht, dass ich immer wieder erleben konnte, dass es nur durch Liebe und Mitgefühl Selbstakzeptanz gibt.

Die Selbstliebe: In dieser Selbstliebe erkennen wir, dass alles – wer wir sind und was wir erleben – uns zur Selbsterkenntnis dient. Auch alle „Störgefühle“ helfen uns, bewusst zu werden, wo wir stehen. Leben wir in Unwissenheit, Verwirrung, Neid, Eifersucht, Wut oder Stolz, fühlen wir uns unfähig, in die Freude zu kommen und uns wirklich anzunehmen, mit allem, was wir sind.

Die Selbstfürsorge: Sie ist die Basis für jegliche fruchtbare Beziehung. Erwarten wir Fürsorge immer von anderen – Partnern, Vorgesetzten, Gurus –, begeben wir uns in eine Abhängigkeit, die uns kleinhält. Erst wenn wir uns achtsam und respektvoll uns selbst zuwenden können und uns fürsorglich um uns kümmern, entsteht ein Raum überfließender Liebe, den wir dann gerne mit anderen teilen.

Die Selbstverantwortung: Sie stärkt uns in unserer Mitte, und wir können frei unsere Talente und Aufgaben in der Welt leben. Hängen wir die Lebensverantwortung hingegen an Partner, Lehrer, Vorgesetzte, Politiker, spirituelle Führer etc., können wir nicht frei unseren Weg gehen und uns entwickeln, da wir immer Verantwortung verschieben und damit auch einen Teil unserer Kraft abgeben.

Die Selbstermächtigung: Sie ist die Fähigkeit, sich seiner selbst bewusst zu sein, und aus diesem inneren Raum und in der Anbindung mit der göttlichen Führung zu leben. Verbinden wir uns beispielsweise durch Meditation bewusst mit unserem höheren Selbst, dann erleben wir uns selbst als ein Teil eines großen Ganzen, aus dem alle Weisheit, Liebe und Gnade fließen. --->

Das Interview führte Corinna Schindler.



Wunderbare

Übungen aus dem Buch, die Sie zu neuer Kraft, Ruhe, Balance und Mitte führen.

Inspiration “Selbstumarmung”

Beobachten Sie heute einmal ganz wach und bewusst, welche Menschen Ihnen begegnen, die Sie zum Lachen bringen. Oder welche Begegnungen Ihnen heute Freude bereiten, welche Sie eher stören oder sogar wütend machen. Dann fragen Sie sich für einen bewussten Moment: Was zeigt mir dieser Mensch gerade von mir selbst, was mir nicht bewusst ist und was ich auch noch nicht angeschaut und angenommen habe? Erforschen Sie sich! Erlauben Sie sich, es spielerisch auszuprobieren. Fragen Sie sich ruhig weiter: Warum mag ich dieses Verhalten oder Aussehen nicht? Wer in meinem Leben hat mich früher vielleicht darin kritisiert?

Umarmen Sie sich – im Innern – für all das, was Sie sind, wie Sie sind, was Ihnen leicht fällt oder schwer. Umarmen Sie sich mit all Ihren kleinen und großen „Macken“, mit allen Fähigkeiten, die Sie bereits entwickelt haben oder die noch in Ihnen schlummern. Bleiben Sie ganz bei sich. Was immer andere, vielleicht Ihr Vater oder Ihre Mutter, kommentiert haben zu Ihrem Aussehen, Ihrem Verhalten, Ihrem Können – lassen Sie die Kommentare gehen, löschen Sie sie, wie bei einem Computerprogramm, und wertschätzen Sie sich selbst – mit allem – so, wie Gott Sie geschaffen hat, wie Sie geboren wurden.

Reflexion “Intuition”

Wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen, überprüfen Sie immer wieder Ihre Motivation, und fragen Sie sich dann: Tue ich das, weil es von mir erwartet wird, oder folge ich der Stimme meines Herzens? Fragen Sie sich, wenn Ihre Energie ein ganzer Kuchen ist (also 100 Prozent): Zu wie viel Prozent treffe ich meine Entscheidungen mit Freude? Wie viel Prozent sind Vernunftentscheidungen, vermeintliche Verpflichtungen, Unlust etc.? Wenn Sie an einer Weggabelung stehen, an der Sie entscheiden müssen, in welche Richtung Sie weitergehen

wollen – sei es in Beziehungen, im Beruf, in bestimmten Situationen: Wie oft erlauben Sie sich, aus der Intuition heraus zu entscheiden?

Wie oft lassen Sie Ihr tiefes Körpergefühl entscheiden?

Klare Entscheidungen für sich zu treffen heißt: vollkommen die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Übung “Kraft des Gebets”

(Gebet von der Autorin Christiana Mandakini)
„Ich vertraue mich dem göttlichen Lebensstrom an und weiß, dass alle Ressourcen, alle Antworten auf wichtige Fragen in meinem Leben, in meinem Inneren zu finden sind. In meiner Absicht und in meinem Wunsch, ganz stabil und geborgen in mir selbst zu sein, ist der Weg der Erfüllung schon angelegt.“



BUCHTIPP:
Christiana Mandakini Jacobsen, „Die Liebe umarmt alles. Innerer Halt in turbulenten Zeiten“, erschienen im Verlag Trinity, Oktober 2018.