

# IN LIEBE VERBUNDEN MIT ALLEM, WAS IST

Marianne Camenzind  
Energieakademie  
[www.mariannecamenzind.ch](http://www.mariannecamenzind.ch)



*«Nichts auf der Welt ist für sich allein. Alles ist durch göttliches Gesetz miteinander verbunden.»*

*Percy Bysshe Shelley*

## Der Abschied vom Paradies

Am Anfang waren wir alle Eins. Teil des Grossen Einen Geistes. Verbunden mit der Quelle. Bedingungslos geliebt. Ein Sonnenstrahl im Licht. Eins mit der Liebe. Zuhause im Paradies.

Aber dann kam das göttliche Geschenk der Ermächtigung – zu einer selbstdefinierten Persönlichkeit: Als Kinder Gottes wurde uns die Wahlfreiheit geschenkt, das eigenständige Denken. Wir bekamen die Wahl, ob wir die Früchte vom Baum der Erkenntnis essen wollen oder nicht. Seither können wir wählen, wer und wie wir sein wollen. Seither können wir beurteilen, was wir als gut oder schlecht, als positiv oder negativ anschauen wollen. Seit wir vom Baum der Erkenntnis die Frucht des analytischen Denkens gewählt haben, das Bewerten und Urteilen, sehen wir uns aus dem Paradies vertrieben. Manchmal empfinden wir uns in der Hölle, zeitwei-

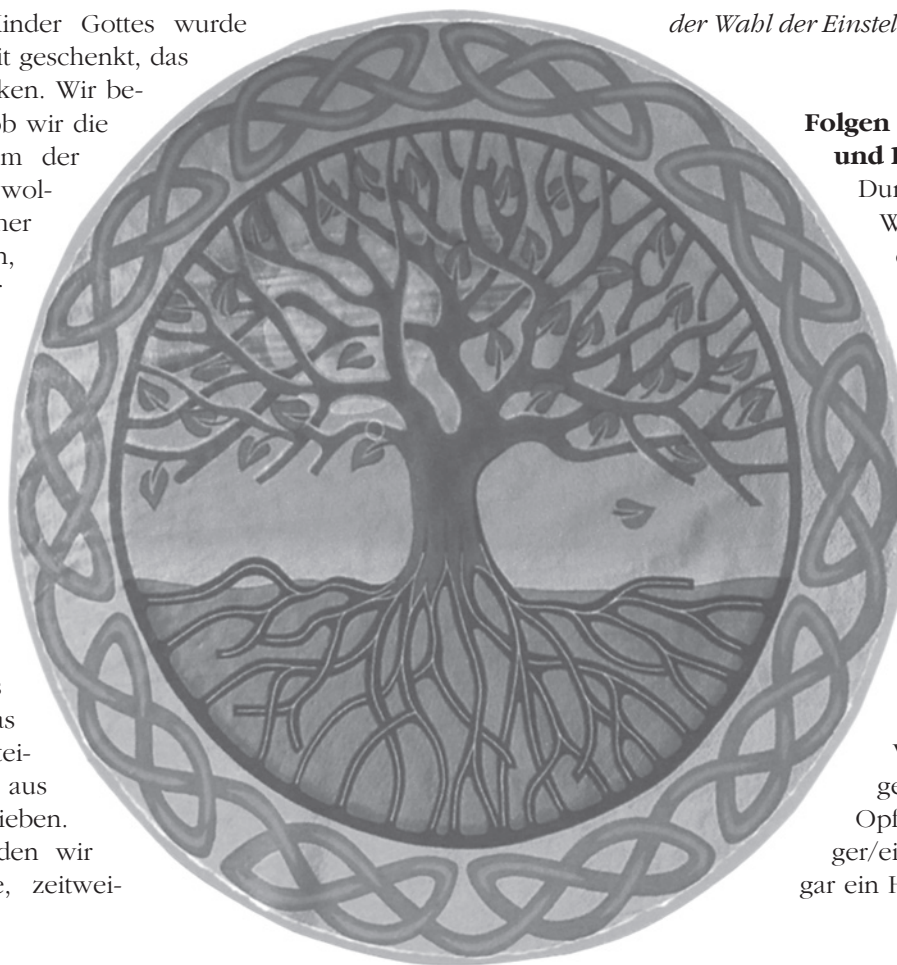
se im Fegefeuer und meistens mühselig arbeitend auf der Erde, je nach persönlicher Wahrnehmung. Seit wir uns abgewandt haben vom absolut Göttlichen, erleben wir uns abgetrennt von der grössten, ursprünglichen Macht – die verbindende, akzeptierende und bedingungslose Liebe. Die Vertreibung aus dem Paradies ist aber kein Rausschmiss, sondern unser freier Wille, weil wir mit dem inneren Richter (Verstand) auf dem Recht des Urteilens beharren.

*«Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.»*

*Viktor Frankl*

## Folgen der Abgrenzung und Distanzierung

Durch das Geschenk der Wahlfreiheit empfinden wir uns dauernd bemüsst, zu urteilen. Wir denken, wir müssten zu allem und zu jedem Thema eine Meinung entwickeln. Was finde ich gut und was schlecht? Wie sehe ich die Dinge? Man muss sich doch eine eigene Meinung bilden über die Welt! Wer bin ich, im Gegensatz zur Welt? Ein Opfer oder ein Schuldiger/eine Schuldige oder gar ein Held/eine Heldin, der



man dankbar sein müsste? Was ist meine Position? So spricht das Ego des analytischen Verstandes mit seinem vergleichenden und wertenden Denken. Es will sich wichtigmachen und als Chef des Menschen die Kontrolle über sein eigenes Weltbild behalten. Sein dominantes Schwarzweissdenken zwingt uns, die Welt in Gut und Böse einzuteilen. Der dualistische Kopf mit den beiden Hemisphären will immer Vor- und Nachteile erkennen, um sich im Vergleichen den eigenen Profit zu sichern.

Nur ist der Nachteil vom scharfen, urteilenden Verstand wie eine zweiseitige Klinge: Beim Gebrauch verletzen wir uns selbst. Während des Wertens beurteilen wir leider nicht nur die äussere Welt, sondern gleichzeitig auch unser inneres Kind bzw. unser eigenes Selbst. Wenn wir jemanden als blöd, dumm oder böse verurteilen, dann hat diese Wertung dieselbe negative Wirkung auch uns selber gegenüber. Denn wir wissen genau, wie es sich anfühlt, als blöd, dumm oder böse hingestellt zu werden und spüren die negative Wirkung dieser Verurteilung in uns selber. Jedes Urteil, das wir fällen, ist auch ein Urteil über uns selber. Je mehr ich mich von anderen abgrenze, distanzieren («so bin ich nicht, ich bin klüger und besser als der/die da»), desto abgesonderter und einsamer fühle ich mich. Je häufiger ich zwischen meinem Nächsten und mir eine Trennlinie ziehe, desto tiefer wird der Graben dazwischen und mein Gefühl der Isolation.

*«Bewahre mich vor dem Drang, zu allem eine Meinung zu bilden und bei jeder Gelegenheit etwas sagen zu müssen.»*

*Theresa von Avila*

### **Die Wahrnehmung ändern und neu entscheiden**

Aber all das ist eigentlich nur ein riesiges Missverständnis. Wir MÜSSEN gar nicht Gebrauch machen vom Geschenk der Wahlfreiheit. Wir müssen uns keinem Stress aussetzen, zu allem eine eigene Meinung zu bilden, et-

was gut oder schlecht finden. Es ist nicht nötig, zu allem und jedem ein Urteil zu fällen, eine Entscheidung zu treffen. Ja, es ist sogar schädlich, dauernd aus dem 3. Chakra (mit dem Kernthema «Ich nutze meinen Verstand») zu leben. Der Zwang, dauernd zu bewerten ist höchst ungesund. Denn die Einseitigkeit, überwiegend aus dem 3. Chakra heraus zu agieren, führt unweigerlich in die Dominanz vom Kontrollfreak Kopf. Es bewirkt früher oder später ein Burnout des Verstandes, weil er immer meint, er müsse wie ein Diktator mit dem immerwährenden Bewerten und Beurteilen das alleinige Sagen haben.

Aber: Ich kann mich auch NICHT entscheiden. Keine Bewertung abgeben. Keinen Gebrauch des persönlichen Willens machen. Meinen Verstand in die Kaffeepause schicken. Am Baum der Erkenntnis vorbeigehen. Mich frei fühlen, ob ich eine eigene Meinung entwickeln will oder nicht. Mich entscheiden, ob ich ins akzeptierende 4. Chakra einkehren und damit



sich im Paradies fühlen will. Frei wählen, ob ich auf der höheren Ebene des Herzens in die Liebe eintauchen will. Ob ich das Nichtbewerten und Akzeptieren wähle. Ob ich annehmen kann, zu glauben: So, wie es jetzt ist, ist es gut. Vertrauen, dass ich bedingungslos geliebt bin und zwar mit jeder Wahl. Glauben, dass ich selber auch bedingungslose Liebe bin. Denn das ist die schönste Wahl, die wir treffen können: *Ich entscheide mich für die bedingungslose Liebe.* Damit lasse ich den wertenden, analytischen Verstand links liegen. Das Ego, welches sich von allem abgrenzt, sich als etwas Besseres sehen will und sich damit trennt vom Paradies, lasse ich damit bei Seite. Ich bin frei, zu wählen: Kopf oder Herz.

*«So lange wir uns nicht bedingungslos lieben, ist die Arbeit nicht getan.»*

*Katie Byron*

### **Ich entscheide mich für bedingungslose Liebe. Ich glaube, dass ich Liebe bin.**

Mit dieser Wahl kommen wir vom 3. Chakra (Frequenz des Verstandes) ins 4. Chakra (Frequenz des Herzens). Mit dieser Entscheidung treten wir ein in unser inneres Paradies und realisieren, dass wir nie daraus weggewiesen wurden. Es war unsere eigene Wahl, den Verstand als höchste Instanz zu verherrlichen. Ist ja auch kein Wunder, wenn unsere Gesellschaft das analytische Denken als grösste Errungenschaft hochhält, während andere Kulturen die Herzensbildung als wichtigstes Lebensziel betrachten. Nicht erstaunlich, dass Gymnasiasten durch die Überbelastung des scharfen Verstandes ein gestresstes 3. Chakra haben. Unser Schulsystem läuft so einseitig über das kopflastige Lernen, dass die Entwicklung anderer Chakren dauernd zu kurz kommen.

«Warum soll ich mit dem Herzen dabei sein? Was nützt mir das? Gibt das bessere Noten?» fragte mich kürzlich ein Teenager, der mit Herzstechen und diffusen Ängsten in die kinesiologische Sitzung kam. Sein Stress

mit Büffeln für gute Noten verursachte ein ausgelaugtes 3. Chakra («Ich nutze meinen Verstand»), während das Herz wie ein trockener Brunnen keine Wertschätzung bekam. Das Kernthema vom 4. Herz-Chakra «Ich bin mit dem Herzen dabei» war in seinen Augen so sinnlos, wie wenn man ihm im Keller sagen würde: «Draussen scheint die Sonne. Komm in die Natur, ins Sonnenlicht. Es lernt sich leichter und macht mehr Spass.»

*«Das Herz ist der Schlüssel der Welt und des Lebens.»*

*Novalis*

### **Was hilft, aus der Einseitigkeit des Verstandes und der Isolation der Gefühle herauszukommen, zurück in die Verbundenheit mit dem Herz, der Quelle bedingungsloser Liebe?**

Wenn das Bewusstsein da ist – ich bin frei, zu wählen – dann hilft alles, was uns in die Ruhe bringt: Innehalten, ruhige Atmung, Meditation, aber auch aktive, verbindende Tätigkeiten wie bewusste, langsame Überkreuzbewegungen (Cross Crawl) oder Augenbewegungen in der liegenden 8-Form.

Mein persönlicher Favorit zum Verbinden von Körper, Geist und Seele ist die Hook-up-Übung. Dieses einfache Werkzeug aus dem BrainGym fördert die Herzens-Ruhe und innere Vernetzung mühelos, um ganz glücklich und friedlich im Hier und Jetzt zu Sein. Diese Übung ist zweiteilig und geht so:

#### **1. Im ersten Teil werden Beine und Arme überkreuzt und eingefaltet, während die Zunge an den Gaumen gedrückt wird.**

Damit sind wir eine lebende 8! Der Kontakt von Zungenspitze an Gaumen, gleich hinter den Schneidezähnen, macht ein elektrisches Relais zwischen den beiden wichtigsten Energieleitbahnen (Zentral- und Gouverneursgefäss). So sind wir in der Verbindung von links und rechts, von oben und unten, hinten

und vorne. Tiefe Atmung verstärkt die Verbindung von innen und aussen.

• **Eine intensivierende Variante ist die Vorstellung, in dieser Haltung eine dreidimensionale, stehende 8 durch den ganzen Körper zu atmen.**

Dies bewirkt eine harmonisierende Verbindung im Innern des Körpers und verbessert in wenigen Minuten die Selbstregulation.



**2. Im zweiten Teil werden die Beine gerade und die Füße gut auf den Boden gestellt und die Arme ausgefaltet. Nur die Fingerspitzen berühren sich und die Zunge liegt entspannt im Gaumen.**

Dies ist ganz wichtig, weil damit das Kiefergelenk entspannt wird, was als

Reflexzone für Chakren gilt. Diese Entspannung überträgt sich auf alle anderen Gelenke bzw. auch auf alle Chakren. Es wirkt wie ein Aufblühen der menschlichen Energiezentren. In dieser Haltung zentrieren wir uns wieder in unserer Mitte und ruhen uns im liebevollen Da-Sein aus.

• **Eine intensivierende Variante ist die Vorstellung, sich in dieser Haltung als Baum zu sehen: Der Rumpf bildet den Baumstamm, die Arme, der Hals und Kopf sind die Äste und durch die Beine hinaus wachsen Wurzeln in den Boden hinein, soweit, wie ich mag.**

Dies bewirkt eine starke Verbindung mit Himmel und Erde, einerseits mit dem Göttlichen, der Quelle von

Kraft und Liebe und andererseits mit dem Weltlichen, Erdenden, der Mutter Erde.

«Das Paradies ist dort, wo ich bin.»

Voltaire

Resultat dieser kinesiologicalischen Kurzmeditation ist das wunderschöne Gefühl der Harmonie, der Ruhe, des Friedens und der Verbundenheit mit allem, was ist. So komme ich in wenigen Augenblicken ganz einfach wieder zurück ins innere Paradies, in den «Ich-bin-im-Hier-und-Jetzt-Zustand» des Herzens. Ich bin wieder verbunden mit der Essenz, was ich im Innersten meines Herzens bin: Akzeptierende, bedingungslose Liebe.

«Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.»

Kabil Gibran