

WOHLTUENDE DISTANZ GEWINNEN

Marianne Camenzind
Rigi-Energie-Akademie
www.mariannecamenzind.ch



Es gibt täglich Sorgen, Dinge, Begebenheiten, Entscheidungen oder Gefühle, die man gerne loswerden möchte. Am liebsten natürlich definitiv und komplett! Oder wenigstens einfach für den Moment weghaben, damit wir uns wieder freier fühlen. Dafür gibt es sehr hilfreiche und wirkungsvolle Visualisationen, die mit einer Hand auf der Stirne auch vom emotionellen Stress befreien. Tief atmen und beim Ausatmen alles Beschwerende loslassen:

Reiner Tisch machen

Stell dir vor, du gehst in eine kleine Kirche und schreitest auf den Altar zu. Du bist ganz alleine hier und fühlst dich wunderbar geborgen in dieser einfachen, schlichten Kirche. Vor dem Altar überlegst du, was du genau abgeben möchtest. Dann legst du das Belastende auf den Altar. Er steht symbolisch als Übergangsort von der physischen zur geistigen Welt. Mit dem Abgeben auf dem Altar gibst du auch die Verantwortung für diese Sache der geistigen Welt zurück und öffnest dich für Hilfe und Unterstützung. Bedanke dich für das, was du durch die Auseinandersetzung mit dem Abgegebenen gelernt hast. Gib der geistigen Welt auch ein Dankeschön für die Übernahme und den zukünftigen Beistand. Dann lauf davon, zum Ausgang. Wichtig: Bevor du zur Türe hinausgehst, drehst du dich nochmals um und schaut zurück auf den Altar: Er ist wieder ganz leer, völlig frei, bereit für das Neue.

Ob man einen religiösen Bezug zu einer Kirche oder einem Altar hat, spielt keine Rolle. Es ist auch möglich, sich als Übergangsort einen



Tisch auf einer Bergspitze vorzustellen. Hiermit wird reiner Tisch gemacht in meinem bildhaften Denken.

Das Transformationsfeuer

Stell dir ein grosses Feuer vor, das hell und heiss brennt. Das, was du loswerden möchtest, steckst du in eine Kiste und verschliesst sie. Nun wirfst du sie ins Feuer und schaust zu, wie sie zu brennen anfängt und bald nicht mehr sichtbar ist. Dann drehst du dich um und gehst befreit vom Feuer weg. (Natürlich kann das Belastende auch aufgeschrieben und das Papier in ein echtes Feuer geworfen werden.)

Der Fluss als Rückgabestelle

Du gehst in deiner Vorstellung an einem breiten Fluss entlang, bis zu einem schönen Ort. Dort nimmst du aus deinem «Lebensrucksack» alles Beschwerliche (symbolisch als Steine) heraus und wirfst es in den Fluss. Danke dem Lebensfluss fürs Recycling.

Die 8 als Verbindungszeichen zwischen dir und mir

Im Kabbala, der Zahlenmystik, heisst es, dass die Zahl 8 für Gerechtigkeit und Harmonie steht. Wer mit sich selber und der Welt in Harmonie lebt, der fühlt Ruhe, Frieden und Dankbarkeit. Wenn aber diese Balance zwischen der Welt und mir im Ungleichgewicht ist, wenn Ungerechtigkeit Überhand nimmt, dann folgen Disharmonie, Krankheit, Schmerz oder schlechte Gefühle wie Verdrossenheit und Neid auf jene, die glücklich sind. Die 8 ist jedoch nicht nur eine mystische Zahl, sondern auch das Zeichen der Unendlichkeit und der ewig fliessenden Energie. Dann wird sie liegend dargestellt, als Lemniskate (gr. «lemniskos» für Schleife). Bei den Ureinwohnern von Neuseeland, den Maoris, ist es das Symbol für Verbundenheit und Freundschaft.

In einer 8 gehen und angenehme Distanz zaubern

In der Kinesiologie wird die liegende 8 («lazy 8»), das

Symbol der unendlich fließenden Energie zur Lösung von Blockaden angewendet, damit wieder Harmonie und Frieden fühlbar wird. Einer unsichtbaren 8 entlang zu laufen, bringt in eine stagnierte, festgefahrene Situation wieder mehr Energiefluss: Ich stelle mir am Boden liegend eine 8 vor (mind. 2 x 3 m) und meine Ist-Situation in der einen Hälfte, das Thema in der anderen. Oder zwei Karten auf den Boden legen: Auf die eine mein Name und auf die andere den Namen der Person oder des Problems schreiben, mit dem ich im Unfrieden bin. Dann eine 8 drumherum gehen. Wichtig: Die Arme locker schwingen lassen. Summen oder laut aussprechen: «Ich bin hier und du bist dort. Jeder ist an seinem Ort.» (Literatur: «Was die 8 möglich macht», Deborah Sunbeck, VAK Concept)

Sich von jemandem trennen, der mir zu nahe ist

Von jemandem Abschied zu nehmen oder emotionell zu lösen ist nicht einfach. Je nach Beziehung fällt es uns schwer, Adieu zu sagen. Nur – kein Abschied hinterlässt ein offenes Ende. Häufig ist da noch Unausgesprochenes, das uns bei jeder Gelegenheit diffuse Gefühle verursacht, wenn wir an die Person denken. Und wenn wir einer Person gefühlsmässig zu nahe sind, uns zu verantwortlich fühlen oder sonst Unfrieden haben, dann hilft folgendes befreiende Ritual:

Visualisation, um sich von einer wichtigen Person zu lösen

Ich spaziere mit der betreffenden Person an einem breiten Fluss entlang, bis wir zu einem Schiffsteg kommen. Wir gehen beide auf den Schiffsteg und finden am Ende ein Boot befestigt. Hier ist der Ort der Verabschiedung. Ich überlege mir, was ich dieser Person noch sagen will und spreche es laut aus. Auch wenn es vielleicht Unangenehmes ist – es soll alles gesagt werden! Wenn Worte fehlen, kann auch ein Geschenk übergeben werden, das alles beinhaltet, was eigentlich dieser Person gehört und



nicht mir. Zum Abschluss bedanke ich mich für alles von dieser Person Gelernte, egal ob positiv oder negativ. Nach der Verabschiedung steigt die Person in das Boot. Ich löse das Schiffstau vom Steg und werfe es ins Boot. Jetzt nimmt die Strömung des Flusses das Schiff mit sich. Es entfernt sich immer weiter vom Schiffsteg. Irgendwann ist das Boot um die nächste Flussbiegung verschwunden, weg aus meiner Sicht.

Mit dieser Geschichte wird das Abschiednehmen leichter. Auch wenn manchmal Emotionen und Tränen kommen – mit dem Stirnehalten dabei kann sich alles beruhigen. Es hilft, sich von einer Person in Frieden zu lösen, egal ob noch lebend oder verstorben. Verstorbene Menschen dürfen Ruhe finden. Lebende Menschen gehen einfacher und von mir unabhängiger ihren eigenen Weg. So oder so – was bleibt, ist die Liebe zwischen uns. Und in der Liebe bleiben wir sowieso auf immer und ewig miteinander verbunden, sei es im Diesseits oder Jenseits.

9. & 10. Juli: Morphokybernetik/Energiefeldlenkung
 6. & 7. August: Die Herzensstimme zum Klingen bringen
 3. September: Chakrensprache verstehen
 1. & 2. Oktober: Komm in die Stärke des Herzens
 5. & 6. November: Chakren balancieren und aktivieren