

# «HAB MUT!»

Marianne Camenzind  
www.mariannecamenzind.ch



«Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt», sagte der Philologe und Philosoph Friedrich Nietzsche. Er meinte damit die Notwendigkeit der inneren Entwicklung, die Entfaltung des eigenen Selbst, das sonst im alten Trott vor sich hin brütet und in beengenden Glaubensmustern gefangen bleibt. Aber Veränderung braucht viel Mut und Kraft, um den Transformationsweg zu gehen. Und nicht selten mangelt es zuallererst an der inneren Bereitschaft zur wirklichen, durchgreifenden Veränderung, die nachhaltig unser Leben verbessert, aber auch unser ganzes Engagement verlangt. Denn:

«Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.» Oscar Wilde bringt es auf den Punkt: Zuerst muss der Kopf bereit sein, sich von seinen Plänen zu lösen. Am Anfang der (R-)Evolution steht die Absicht, der Wille, das Samenkorn der Entscheidung. Zuallererst muss die Bereitschaft zum Vorwärtsgen da sein, um überhaupt aufzustehen und loszulaufen! Wenn's am Mut fehlt, bleiben wir lieber im Gewohnten, Bekannten, auch wenn wir spüren, dass es immer schlimmer wird. Oft ist die Ursache eines schwelenden Konflikts oder Problems, dass wir im Grunde genommen gar nicht die Bereitschaft haben, daran etwas zu ändern. Man steckt in alten Glaubensmustern fest, weil man nichts anderes kennt. Und das Bekannte fühlt sich sicherer an als das Unbekannte, das Neue. Aber: «Um Wunder zu erleben, muss man an sie glauben», sagte schon Carl Ludwig Schleich. Es braucht die Bereitschaft zur Veränderung! Den Glauben, dass dieser Weg zum Wohle aller sein wird. Und den Mut, mit ganzem Herzen dabei zu sein.

Im Dünndarmmeridian 3 Akupunkturpunkt finden wir einen tollen Bereitschaftsverstärker. Er ist an der Handkante, gleich hinter dem Kleinfingergrundgelenk. Interessant ist, dass dieser Punkt «hinterer Wasserlauf» heisst. Es werden ihm Qualitäten zugesprochen wie z.B. «Ver-

bindungspunkt», mit welchem die «Leitbahn der Steuerung» initiiert wird, freimachend und das Bewusstsein klärend. Passt doch alles zum Thema «ich bin bereit für Veränderung», oder? Diesen Akupunkturpunkt können wir beklopfen, um aus alten Glaubensmustern auszuweichen und unseren Willen zu bekunden, in eine neue Richtung zu gehen. Das geht so:



Die beiden Handkanten übers Kreuz aneinander klopfen. Der Berührungspunkt des Klopfens liegt am Ende der Kopflinie, unter dem Grundgelenk des kleinen Fingers. Dazu laut und deutlich den Startschuss geben: **«Ich bin bereit für Veränderung. Ich bin bereit,**

**zu meinem Wohl zu leben und zu lieben. Ich bin bereit, mit all meinen Möglichkeiten Liebe zu verwirklichen.»** Diese drei Kommandos so lange wiederholen, bis die innere Bereitschaft mit Klarheit und positiver Erwartung erfüllt ist. Am besten jedes Kommando drei Mal hintereinander sagen, drei Mal täglich und drei Wochen lang durchziehen.

Worin die Veränderung besteht, ist zum Zeitpunkt des Klopfens vielleicht noch nicht klar, aber egal: Hauptsache, wir geben dem Unterbewusstsein und dem Universum die Erlaubnis zur Veränderung. Der erste Schritt zu einer Transformation ist die Bereitschaft dazu. Wie beim Wasserhahn muss man zuerst den Knauf aufdrehen, damit das Wasser herausfliessen kann. So ist es mit meiner Bereitschaft für Neues: Ich bestimme, wann es losgeht. Ich gebe den Startschuss für eine neue Entwicklung!

Mahatma Gandhi rät: «Wenn du etwas wagst, wächst dein Mut. Wenn du zögerst, wächst deine Angst.» Aber es heisst auch «wer wagt, gewinnt!» Die Frage ist: Bin ich mutig genug, um den Transformationsweg durchzustehen oder breche ich ab, wenn Zweifel, Widerstände, Hindernisse und Ängste zu gross werden?

Es braucht einen starken Glauben «ich kann das!», um Herausforderungen wagemutig anzugehen und ausdauernd auf dem Weg zu bleiben. Die nötige Kraft dazu finden wir im Herzen, im 4. Chakra, im stärksten und wichtigsten Energiezentrum der sieben Sicherungskästen des Menschen. Diese Kraft zu aktivieren und mit dem Kopf zusammen zu harmonisieren ist ganz einfach:



Eine Hand flach auf die Stirne legen. Die andere beklopft die Mitte des Brustkorbs, gleich über dem Herzen. Dabei die Zweifel und Ängste kommen lassen und beim Ausatmen gehen lassen. Laaange und bewusst ausatmen!

Sobald die Bedenken einigermaßen verschwunden sind, laut und deutlich sagen: **«Ich bin mutig und stark. Ich glaube und vertraue.»**

Wiederum so lange sagen, bis das Herz erfüllt ist mit Selbstvertrauen und Zuversicht. Abschliessen mit Summen (ohne Melodie), um damit den Brustkasten zum Vibrieren zu bringen und die Herzenergie nachhaltig durch alle Bereiche des Körpers zu schicken. Damit geben wir der neuen Idee wie einem Keimling Wasser zum Wachsen. Deshalb kann es sinnvoll sein, diese Stärkung des Herzens in Zeiten anstrengender Herausforderung täglich drei Mal durchzuführen, um alle Zweifel zu entlassen und den Herzensmotor immer wieder zu beleben und zu bekräftigen.

«Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.» Demokrit hatte schon recht, nur ist der Weg des Mutigen oft mühsam und schwierig. Manchmal sieht man nicht über den Nasenspitz hinaus, weiss nicht, wie es weitergehen soll und zweifelt an sich selber oder gar an der Sinnhaftigkeit des Ganzen.

Dann ist es Zeit, die Zuversicht, die Ausdauer und die Durchsetzungskraft des Herzens wieder in Aktion zu bringen und zwar mit Körper, Geist und Seele zusammen:



Auf freiem Feld eine liegende 8 laufen, die Arme weit schwingen lassen und dabei laut sagen: **«Ich bin mutig und stark. Ich glaube und vertraue. Ich finde immer eine Lösung. Ich bin geduldig und ausdauernd.»**

So aktivieren wir mit freischwingenden Armen und langsamen Schritten die beiden Hirnhälften. So stärken wir Mut, Geduld und Ausdauer. Mit dem Laufen der liegenden 8 (= Grundstruktur des Herzmuskels, siehe www.mariannecamenzind/wissenswertes/die Geheimnisse des Herzens) bringen wir die Seelenenergie wieder in Fluss. Wir spüren mit ganzem Herzen, was uns wirklich mutig macht und uns durch alles hindurch trägt: Liebe, Glaube und Vertrauen.

## Tageskurse auf der Rigi

18. Januar Tag der (Selbst-) Liebe  
15. Februar «Was die tolle 8 alles möglich macht»  
22./23. Februar Intuitionsworkshop

[www.mariannecamenzind.ch](http://www.mariannecamenzind.ch)