

## **Die noch dunkle Seite des Mondes – Lunas Schatten**

Da gibt es so Einiges in uns, das wir am liebsten verdrängen möchten, verstecken, den Deckel darauf lassen, betäuben, einfach nicht sehen oder ignorieren. Das nenne ich die dunkle Seite des Mondes.

Die Ursachen für Beckenbodenprobleme können sehr vielfältig, vielschichtig und individuell sein und häufig kommt das Eine zum Anderen.

Stelle Dir einmal die Frage, was diese Körperregion, der Beckenraum – Dein Schoß für Dich bedeutet. Vor allem auf der Gefühlsebene. Welche Gefühle sind hier zuhause? Beginne mit den Gefühlen, die Dir unmittelbar bewusst sind. Dem unbewussteren Teil werden wir uns später widmen.

Welche Lebens-Bilder, Erinnerungen und Glaubensmuster sind für Dich im Beckenboden gespeichert? Wende Dich mit Deiner Aufmerksamkeit Deinem Schatten zu, Deinen dunklen Gefühlen wie Scham, Angst, Verletzung, Schmerz, Trauer, Kontrollverlust, Widerstand, Missachtung, Gehorsam, Gewalt, Minderwertigkeit, Schuld, Frustration, Ausgeliefert sein, Ungewissheit, Ekel und wie sie alle noch heißen mögen.

Vielleicht taucht beim Üben das Ein oder Andere aus der Tiefe auf. Nehme es an, ohne es zu beurteilen und schaue wie viel Schmerz, Trauer usw. da sind. Lasse es erst einmal so stehen. Nimm immer nur die Schritte, die gerade gut für Dich sind. Nach und nach werden sich die Themen Schicht für Schicht ablösen, wie beim Schälen einer Zwiebel.

## **Körperliche und seelische Ursachen für Beckenbodenprobleme**

1) Eine sich eingeschliffene falsche Haltung mit rundem Rücken, nach vorne gebeugt oder zu stark im Hohlkreuz, belastet den Beckenboden und engt seinen Bewegungsspielraum ein.

2) Du hast den Kontakt zum Beckenboden verloren oder erst gar nicht wirklich aufgenommen. Deshalb kannst Du Dich hier nicht richtig spüren und erleben. Eventuelle kulturelle, religiöse, anerzogene oder sonstige verinnerlichte Glaubensmuster und uralte Konditionierungen, eine übertriebene Scham oder Ablehnung lassen Dich die Distanz aufrechterhalten.

Entscheide Dich bewusst, dem Beckenboden wieder Beachtung zu schenken. Er ist ein Muskel wie jeder andere und freut sich über Abwechslung, über ein sanftes „Wachklopfen“, darüber, wie Du die Atmung bewusst zu Deiner aufgelegten Hand führst, ohne sie zu forcieren oder zu pressen. Einfach nur so, um das Schwingen durch den Atem wahrzunehmen. Es reicht schon, dass Du spürst, was Dir und Deinem Beckenboden guttut. Nur ein Körperteil, das ich spüre, kann ich trainieren.

Werfen wir hier einmal einen Blick auf die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. Ein Mädchen lässt sich eher „zur Sicherheit“ zur Toilette schicken. Von einem kleinen Jungen kann man hier eher ein energisches „ich muss nicht“ als Antwort erhalten. Die anatomischen Gegebenheiten sind von Natur aus anders. Mädchen haben ein ausladenderes Becken als Jungs und können leichter ohne Harndrang Harn lösen. Wenn die Toilettengänge aus Sicherheit zur Gewohnheit werden, ermuntern wir die Blase dazu schon bei kleinsten Füllmengen einen Harndrang zu erzeugen.

Die Blase ist ein sehr soziales Organ und lässt sich erziehen, auch umerziehen – zum Glück. Ein kleiner Denkanstoß: Stelle Dir vor, Du müsstest gleich einen Vortrag vor vielen Menschen halten und bist sehr aufgeregt. In solch einer Situation eilen viele ständig mit starkem Harndrang ohne ein nennenswertes Ergebnis zur Toilette. Nicht umsonst gibt es die Redensart, „sich vor Angst in die Hosen machen“. Viele andere belastende Situationen haben eine ähnliche Wirkung und veranschaulichen den Zusammenhang von aktivem Stress und der Blase. Sie schwingt emotional mit und ist ein soziales und stressempfindliches Organ. Ein Kontaktverlust kann ebenso durch Operationen, traumatische Geburten, traumatische Ereignisse, Verlust des Partners usw. entstehen. Im späten Wochenbett tun sich manche Frauen sehr schwer damit, sich im Spiegel zu betrachten. Es ist befreiend, sich den emotionalen Erinnerungen im Gewebe zuzuwenden und sich ihrer anzunehmen, sie zu akzeptieren und sie los- zu- lassen.

3) Schwaches Bindegewebe

4) Geburtsverletzungen, Verletzungen seelischen und körperlichen Ursprungs

5) Operationen und die dazugehörigen Narben als Störfelder (Entfremdungszonen) und Signalgeber der dahinterliegenden Erinnerung (negative oder belastende Zell- und Gewebserinnerung)

6) Veränderung der Druckverhältnisse im Bauchraum (zum Beispiel Gewichtszunahme, Schwangerschaft)

7) Überlastung im Alltag – häufiges Pressen zum Beispiel bei Verstopfung, schwere körperliche Arbeit, chronischer Husten....

8) Psychische und seelische Belastungen

9) bewusster und unbewusster Stress



10) Medikamente. Diese können eine Problematik auslösen oder auch verstärken (Medikamente zur Entwässerung, Psychopharmaka, krampflösende Medikamente, Blutdrucksenker...uvm.)

11) andere Grunderkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Parkinson...)

Die innere Bewegung in Verbindung mit Beckenbodentraining erlaubt beides: Das sinnlich lustvolle Entdecken der Landschaft, aber auch Linderung und Überwindung von Störungen. Die Liste der positiven Wirkungen ist lang. Unten findest Du einige Symptome, bei denen ich in meiner Praxis sehr gute Erfahrungen mit innerer Bewegung mache.

Beckenbodenschwäche ist ein weit verbreitetes Symptom, die betroffenen Frauen und Männer leiden oft still und nicht erst im hohen Alter. Wenn Du zum Beispiel bei einer Drangblase nicht weißt, wo die nächste Toilette ist, schränkt das Deinen Lebens- und Bewegungsradius extrem ein. Traue Dich, in Kontakt zu kommen und einzutauchen. Lerne durch Erfahrung und lasse Dich von Dir selbst begeistern! (Hinweis: Meine Empfehlungen ersetzen nicht den Gang zu Deiner Therapeutin/Ärztin).

- Schmerzen in: Füßen, Knien, Hüften, Rücken, Leiste, Becken, Haltungsstörungen aller Art, nach einem Leistenbruch, schwache Bauchmuskulatur, instabiler Beckenring
- Erschlaffung von Bauch- Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, insgesamt schwaches Bindegewebe
- Chronische Blasenentzündungen, Reizblase, Nachträpfeln
- Menstruationsstörungen (zu viel, zu wenig, zu heftig, zu schmerzhaft)
- Hormonelle Störungen
- Störungen der Sexualität, Orgasmusschwierigkeiten, Impotenz
- Harninkontinenz, Belastungs- oder Dranginkontinenz
- Drangblase
- Stuhlinkontinenz, Windinkontinenz, Hämorrhoiden, Verdauungsstörungen

- Senkung von Organen (Blase, Darm, Gebärmutter), Fremdkörpergefühl in der Vagina, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ausweitung der Vagina
- Prostataveränderungen
- Venenprobleme, Ödeme, Lymphstauungen
- Nach Geburten, Operationen am Unterleib und den dazu gehörenden Vernarbungen (am besten schon vor der Schwangerschaft oder Operation die Beckenbodenmuskulatur kennenlernen, dann ist es danach wesentlich leichter ihn wieder zu reaktivieren)
- Depressionen, psychische Instabilität, mangelnde Lebensfreude

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass die intendons®-Übungen, die ich mit dem Beckenbodentraining verschmolzen habe, nicht in erster Linie auf die Therapie von Krankheiten ausgerichtet sind. Sie wollen zu allererst die Freude an der inneren Bewegung wecken und wachhalten. Wenn dies gelingt, ergibt sich der Rest von ganz alleine. Es ist wie ein verjüngender Tanz im eigenen Körper.

Mehr Informationen dazu findest Du auf [www.intendons.de](http://www.intendons.de).

## Faszien – Faszination – Was uns im Innersten zusammenhält

Das Gewebe, das alles in uns zusammenhält, ist das Bindegewebe. Bei meinen Recherchen sind mir ganz unterschiedliche Definitionen des Bindegewebes begegnet. Mittlerweile findet die lateinische Bezeichnung Faszien immer mehr Verbreitung. Die Faszien werden als das Netz der Kommunikation beschrieben oder als das was uns innerlich zusammenhält, als Netz des Lebens, Geflecht der Gesundheit, als Organ der Form oder sogar als Haut der Seele. Manche Forscher sprechen von einem inneren Kosmos, einem Körper im Körper, ähnlich einem Taucheranzug. Alles verbindend, aber auch alles voneinander abgrenzend, ohne Anfang und Ende.

Lange Zeit führten die Faszien bzw. das Bindegewebe, zu denen auch unsere Sehnen und Bänder gehören, wie der Beckenboden ein Schattendasein. Man schenkte den Faszien kaum Beachtung, betrachtete sie eher als Füllmaterial und hat sich eher der Erforschung der molekularen Ebene gewidmet.

Mittlerweile halten die Wissenschaftler unsere Faszien für unser wahrscheinlich größtes Sinnesorgan für Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung von Bewegung und Position im Raum – für unseren Körpersinn. Sie glauben, dass sie den Sitz des schwer fassbaren „Unbewussten“ gefunden haben, das der lebenden Matrix innewohnt. Es ist nicht nur im Nervensystem. Dieses Betriebssystem der lebenden Matrix reicht in jeden Teil des Neurons. Es durchdringt das Nervensystem, während umgekehrt das Nervensystem NICHT in jeden Teil der lebenden Matrix reicht (*J. Oschmann, Bindegewebe als energetisches Kontinuum, [http://www.rolfing-movement.de/Kurzinfo/Artikel/James\\_Oschman/body\\_james\\_oschman.htm](http://www.rolfing-movement.de/Kurzinfo/Artikel/James_Oschman/body_james_oschman.htm), Stand: 25.01.2018*)

Das Bindegewebe-Matrix-Kontinuum kann weitaus mehr Informationen aufnehmen, verarbeiten und speichern, als es das Nervensystem auch nur im Entferntesten könnte. Hier begegnen wir wieder dem „Gewahrsein“ raumzeitlicher Aktivität, die ebenfalls dem Beckenboden innewohnt (C. Larsen, *Spiraldynamik®*, *Spannendes und Entspannendes zum Thema Beckenboden, Krankengymnastik*, 11/2000).

Das Bindegewebe lässt sich auch als eine Art Taschensystem beschreiben. Alle Organe sind in Faszien eingehüllt, Faszien umgeben die Muskeln und enden in den Bändern und Sehnen, die letztendlich an einem Knochen befestigt sind und hiermit auch wieder mit Gelenken in Verbindung stehen. Diese sensible Haut umhüllt ebenso Gefäße und Nervenstränge und reicht somit bis in die kleinsten vorstellbaren materiellen Ebenen. Sie können hauchdünn oder auch mehrere Millimeter stark sein und gehen ineinander über. Sie sind elastisch, reißfest, kräftig oder auch flüssig. Nun kann man sich vorstellen, dass all diese Taschen miteinander kommunizieren. Sie verfügen über hochsensible Leitungen, freie Nervenendungen und Rezeptoren, die auf Druck und Vibration reagieren. Über diese zahlreichen Nervenendigungen wirken die Faszien auf unser vegetatives Nervensystem, welches lebenswichtige Körperfunktionen steuert.

Umgekehrt wird die Faszien-Grundspannung vom vegetativen Nervensystem beeinflusst. Das ist nicht sichtbar, aber messbar. Stress steigert die Grundspannung der Faszien und innere Gelassenheit senkt sie. Stehen die Faszien ständig unter Spannung, fühlen wir uns gestresst und finden keine innere Ruhe, so wird die Tonuserhöhung zum Begleiter und eine Stress-Spirale kommt in Gang. Du kennst vielleicht die Situation, Dich zur Meditation oder

in die Entspannung zu begeben, Du aber so unruhig bist, dass dies noch nicht möglich ist?

Im inneren Ozean, der Grundsubstanz der zähflüssigen Matrix sind alle Nährstoffe und Hormone vorhanden, die in der jeweiligen Körperregion gebraucht werden. Durch ihre hydraulischen Fähigkeiten versorgen sie das Gewebe mit Nährstoffen und transportieren die Schlacken wieder ab. Es wird Lymphe transportiert. Auf dieser Ebene sind Lymphsystem und Bindegewebe kaum voneinander zu unterscheiden. Staut sich die Lymphe, können Verklebungen im Gewebe entstehen. Ein flüssiger Gerinnungsfaktor, Fibrinogen, wird zu unlöslichem Fibrin umgewandelt. Diese hierfür verantwortlichen Zellen, die Fibroblasten, patrouillieren und modulieren ständig das Gewebe und entscheiden, welche „Festigkeit“ gerade notwendig ist (flüssig-fest-geschmeidig-steif).

Verhärtungen und Verfilzungen im Gewebe entstehen auch durch Bewegungsmangel, Stress egal auf welcher Ebene, Schonhaltungen und Operationen. Elastisches Gewebe wird durch zähes Gewebe ersetzt und der Bewegungsspielraum eingeschränkt. Das Bild eines verfilzten Wollknäul veranschaulicht das sehr schön. Dieses gilt es, sanft zu „entwirren“ und in den elastischen Zustand zurück zu führen. Es erfordert Achtsamkeit, die Verwirrung zu lösen. Wenn ich zu ungeduldig an den Wollfäden ziehe verdichtet sich der Knoten eher, als dass er sich löst.

Die Gleitfilme der Faszien sorgen für die Gleitfähigkeit der Organe. Ist ein Organ in einer harten Organkapsel verstrickt, so kann dies sehr belastend für seine Nachbarn sein. Hartes Bindegewebe bringt die Innenräume unter Druck. Gerade im Beckenboden ist das Wiederherstellen der Gleitfähigkeit enorm wichtig, um die

Organe wieder an den für sie vorgesehenen Platz zurück zu bringen. Sind z.B. Blase und Gebärmutter miteinander „verklebt“ und gemeinsam hinab gerutscht, ist dies sehr belastend. Sie befinden sich als Gesamtpaket weiter unten wie zwei aneinandergeliebte Kaugummi. Wenn ich diesem Zustand ausschließlich über die muskuläre Arbeit des Beckenbodens begegne, befördere ich das „Paket“ mit Kraft nach oben. Sobald ich aufhöre, zu üben, rutschen sie gemeinsam wieder nach unten zurück. Der Muskel wird wieder dünner und kann die Last nicht mehr halten. Hast Du schon mal einen Arm oder ein Bein gesehen nachdem diese ein paar Wochen in einem Gipsverband waren? Dann weißt Du, wie enorm schnell sich die Muskeln zurückbilden.

Wenn wir die Organe wieder ins geschmeidige Gleiten bringen, spielt die Muskelkraft weniger eine Rolle. Wenn es Dir möglich ist die Verklebungen zwischen den beiden Organen zu lösen, wird die Gebärmutter ihren Platz ohne Anstrengung wieder einnehmen. Sie findet sich dann nach vorne geneigt über der Blase. Der Muskel wird freigegeben und findet in einen entspannteren Grundtonus. So kann er auch bei den kräftigenden Übungen besser ansprechen und wachsen.

Wenn ich erst, nachdem das Gewebe entspannt, die Organe freigeschaukelt sind und der Muskel freigegeben ist, die kräftigenden Übungen einsetze, so stabilisiere ich damit das Ergebnis meiner Übung. Das macht langfristig einen wirklich großen Unterschied.

Im Bindegewebe finden sich Kollagenmoleküle, die wie ein System von Flüssigkristallen (Halbleiter) fungieren. Es ist eine Art Internet. Hier befinden sich ungefähr 80% der freien Nervenenden. Die Kollagenmoleküle sind in der Lage, Informationen und Energie zu leiten, zu speichern und zu verstärken.

Durch Druck entsteht eine piezoelektrische Spannung. Das erklärt zum Beispiel, dass Akupunkturpunkte eine erhöhte Leitfähigkeit aufweisen. Durch Stress, bewusst oder unbewusst, verhärtet sich unser Flüssigkristall im Körper. Innere Bewegungen helfen uns, die Verhärtungen zu lösen und alles wieder in Fluss zu bringen.

Mit der inneren Bewegung wirst Du zu einer Musikerin in Deinem eigenen Körper. Wie ein Virtuose wirst Du Deine Musik mit Gefühl zelebrieren. Deine schöpferische Kraft macht aus Deinem Körper ein Instrument. Deine Zuhörer, die Organe, mögen sich von der Musik berühren lassen. Die innere Bewegung ist das Instrument der Vermittlung oder der Verstärker oder auch die Partitur, die auf verschiedene Weise gespielt werden kann. Wenn Dir das Bild eines Gartens besser gefällt, dann ist Dein Beckenboden der Garten, die Organe die Pflanzen und die innere Bewegung das Gießwasser. Dein Wohlbefinden, Deine sich entfaltende Lebenskraft ist die Blüte, an der Du Dich erfreuen darfst, denn Du bist die Gärtnerin.

Ich erfahre das Faszienetz als Verbindungssystem von der dichten Materie zum Bewusstsein und zum Feld des umgebenden Raumes. Es kommuniziert in beide Richtungen. Die lösenden inneren Bewegungen bringen den Muskel in seinen Grundtonus zurück. Verhärtungen lösen sich (körperliche Ebene), gleichzeitig werden im Gewebe gespeicherte seelische Verletzungen und die mit dem blockierten Gewebe verbundenen emotionalen Verletzungen, ebenfalls in einen transformierenden Ausgleich gebracht. Der Flüssigkristall in den Faszien lässt sozusagen eine Rückkopplung entstehen von außen nach innen und umgekehrt. James Oschmann (*J. Oschmann, Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance, 2003*) beschreibt diesen Zusammenhang wie

folgt: „Das Bindegewebe und das Zellskelett bilden zusammen ein strukturelles, funktionelles und energetisches Kontinuum, das sich in jeden Winkel des Körpers erstreckt, sogar in den Zellkern und das genetische Material. Alle Energieformen werden innerhalb dieser lebenden Matrix blitzschnell erzeugt, weitergeleitet, interpretiert und auf raffinierte Weise ineinander verwandelt. Kein Teil des Organismus ist von dieser Matrix getrennt“ (Zitiert nach *D. Church, Die neue Medizin des Bewusstseins, 2013, S. 132*). Dawson Church mutmaßt in seinem Buch, dass unser Bindegewebe ein „Quantenresonator“ sein könnte, der Signale vom Feld in den Körper leitet und vom Körper ins Feld.

Dies dürfen alle Therapeuten erfahren, die intendons® anwenden. Die Klientin ist aktiv in der Sehnenbewegung und die Therapeutin berührt mit der Hand oder dem Finger einzelne Körperstellen oder Akupunkturpunkte. Lässt man sich als Behandelnde offen auf die Situation ein, so spürt man im eigenen Körper, das Fließen der feinen inneren Bewegung der Klientin. Wir oder, besser gesagt, unser Bindegewebe sind in kommunikativer Resonanz. Wir stehen so oder so immer miteinander in Verbindung, mal mehr, mal weniger. Es fällt vielen Menschen schwer, sich dieser Erfahrung zu öffnen, denn sie verändert unser Weltbild und unsere Glaubenssätze.

Signale aus dem Gehirn werden ständig in den Körper geleitet. Jeder Gedanke, hallt durch Dein kommunikatives Bindegewebe und löst Stress- oder Reparatur- und Heilreaktionen aus. Wir entscheiden uns ständig für eine der möglichen Reaktionen. Eine Zelle (Wir Menschen sind ein Verbund vieler Zellen und wir selbst sind eine Zelle auf der Erde, die Erde ist eine Zelle im Universum) ist entweder in der Flucht oder in der Entfaltung, in der Kreativität und in der Heilung.

Im Fluchtmodus (Stress) ist es dem Organismus gleichgültig, ob Nahrung verdaut oder die Wunde am Arm heilen kann. Wenn er nicht überlebt, ist keine Verdauung und Wundheilung mehr notwendig. Früher waren Flucht oder Angriff immer nur kurze Phasen. In unserer schnelllebigen Zeit sind wir im Dauerstress, ohne davonlaufen zu können. Wir sammeln in unserem System mehr Spannung, als wir wieder abbauen können. Dafür verbrauchen wir Unmengen von Energie. Stress ist die Hauptursache für die Entstehung von Krankheiten.

Aus diesem Grund sollten wir uns dem Stress in uns, uralt oder aktuell, bewusst oder unbewusst, zuwenden und die darin gespeicherte Energie in Bewegung bringen. Innere Bewegungen können uns helfen, negative, destruktive Zellerinnerungen zu erkennen und zu transformieren. Schmerzhaftes Trauma sind nicht nur im Gehirn gespeichert. Jede Heilung ist eine Form der Selbstregulation. Jede Körperzelle trägt Informationen in sich. Die inneren Bewegungen bringen uns mit den gespeicherten Informationen in Kontakt. Dabei spüren wir auch, wann es für diesen Tag genug ist und wir den Körper sich selbst überlassen sollten.

Im Beckenbereich lesen wir in der Bibliothek unseres Lebens, nehmen die Bücher zur Hand, stauben sie ab, vielleicht lesen wir das ein oder andere, entsorgen es oder stellen es gereinigt zurück ins Regal. Und beim erneuten Lesen kommt es uns verändert vor, wir lesen es mit anderen Augen. Wir beginnen, der Intelligenz des Körpers, der Selbstregulation, zu vertrauen. Wir gelangen spielerisch an den Grund einer Erfahrung aus einem Trauma, aus körperlichen oder seelischen Verletzungen. Wir häufen kein Wissen an, welches uns unnötig irritiert. Wir bleiben Kontakt mit den Empfindungen.

Unser Gehirn beginnt schnell, sich wie ein wilder Affe zu benehmen und will alles wissen und alle Probleme lösen. Unser Wissen nützt uns wenig, da unser Gewebe keine Rechenaufgabe ist, die wir verstehen können. Ständig kreisende Gedanken belasten uns zusätzlich. Die Tore zur Selbstheilung und Selbstregulation öffnen sich durch eine beobachtende Haltung, die die lebendigen Prozesse einfach geschehen lässt, ohne zu manipulieren oder ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten.

Unsere kristalline Form ist in der Lage, sich in jedem Moment neu zu erschaffen. Ein Mikrotubuli im Zellgerüst hat eine Halbwertszeit von 10 Minuten. Die Wissenschaftler, die sich mit dieser Thematik beschäftigen, wundern sich weniger darüber, dass wir uns verändern, sondern eher darüber, dass wir die Selben bleiben. Warum denken wir, wir müssten eine bestimmte Identität mit bestimmten Eigenschaften (Krankheiten/Verhaltensmustern/traumatische Vergangenheit) aufrecht erhalten?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das Loslassen nicht immer leicht ist. Wir sind Menschen mit allem, was dazu gehört. Mit guten und weniger guten Eigenschaften, mit festen und beweglichen Strukturen und Verhaltensweisen auf unterschiedlichen Ebenen. Wenn wir uns für neue Möglichkeiten und Wege öffnen, sie ausprobieren und zulassen, ohne im Voraus zu urteilen, Erfahrungen machen, uns einmal aus der bequemen, sicheren Schutzzone heraus begeben, Veränderungen wagen, dann werden wir uns **NEU ERFINDEN**. Wir leben dann, die in uns angelegten Potentiale. Wenn wir zu uns selbst zurückkehren, entfaltet sich unser Leben. An der Verbindung zwischen dem sich selbst heilenden Gewebe und dem Beckenboden, in dem die Lebensenergie zu wachsen beginnt und sich unsere Kraft bündelt, eröffnen sich für uns völlig

neue Dimensionen und Dynamiken des Beckenbodentrainings. Wir bringen uns selbst in unserem lebendigen Becken zur Entfaltung.

Ich kann Dir zur Wirkung der inneren Bewegung keine Studien vorlegen. Dafür ist das Konzept noch zu jung. Ich bitte Dich daher, Dich in die neuen Erfahrungsräume einzulassen. Finde selbst heraus, was sich bei Dir durch die Übungen verändert und sei bereit, Überraschungen zu erleben. Beobachte Dich, es geht um Dich. Letzten Endes zählt unsere Erfahrung. Ich weiß nicht mehr, wo ich diesen Satz gelesen habe: „Wir müssen das Leben vorwärts leben, verstehen können wir es erst beim Zurückschauen“.

## **Fortschritte**

Bei Deiner Übungspraxis wirst Du eher Fortschritte machen und Überraschungen erleben, wenn Du Dich hieran orientierst: Öffnung, Zulassen, Loslassen, Freilassen, Akzeptanz, Inspiration, Neugierde, Ausgeglichenheit, Intuition, Flexibilität, Freude, Glaube, Vertrauen, Beweglichkeit, Gedankenhygiene, Erkennen, Bestätigen, die eigene Wahrheit finden, inneres Lauschen, Resonanzen, Entfaltung, Mut, sich für sich selbst Zeit nehmen, Selbstliebe.

Du wirst Dich eher selbst begrenzen durch: Erwartungen, Heilungszwang, Festhalten an Konzepten/Traditionen/Konditionierungen, Grenzen, Meinungen, Inakzeptanz, blockierende Glaubensmuster (negative sowie positive), Gewohnheit (weil es schon immer so war...), Angst vor Neuem, Angst vor Altem, Stress, Isolation, Konflikt, Beurteilen, Verurteilen, Vorurteile, die Wahrheit anderer, Gedankenkarusselle.