

Joachim **Armbruster**

Schlüssel zum **FreiSein**

*Manchmal geht der Weg mit mir
und manchmal tanze ich dabei.
Dann komme ich zur Ruhe
und sehe ich bin frei.*

JA

1. Akzeptiere, was ist.

Zu akzeptieren, was ist, bildet die Voraussetzung dafür, etwas verändern und lernen zu können. Wenn du allerdings dagegen ankämpfst oder anderen die Schuld an allem gibst, bist du noch nicht in der Lage, eine Lösung zu finden. Erst die Akzeptanz und Annahme dessen, was dir begegnet, gibt dir die Chance zur inneren Befreiung.

Hinweis:

Vielleicht fühlst du dich vom Alltag überfordert, hast keine erfüllende Liebesbeziehung oder leidest an einer Krankheit, die dich belastet. Womöglich fehlt es dir am Geld oder du siehst keinen Sinn in dem, was du machst. Egal um was es geht, du hast das Gefühl, irgendetwas muss sich ändern. Und das geht nur, wenn du dir Zeit und Raum gibst, genauer hinzuschauen. Etwas will in deinem Leben angeschaut und verändert werden.



2. Erkenne, was das Problem mit dir zu tun hat.

Einmal angenommen geht es darum, die Verbindung zwischen dir und dem Problem oder Thema zu erforschen. Was hat das mit dir zu tun? Wie stehst du damit in Verbindung? Manchmal taucht Widerstand oder Konfusion auf, manchmal auch Verunsicherung oder Angst.

Hinweis:

Ist das Problem oder Thema, was dich belastet, schon länger da? Durch die Beantwortung dieser Frage erkennst du Lebens Themen. Meist sind Themen, die dir dauerhaft begegnen, direkt mit deiner Entwicklung als Seele verbunden. Die Welt ist im Wesentlichen ein Spiegel deiner Selbst. Ein guter Anfang ist, wenn du dich z.B. fragst: was hat die Krankheit mit mir zu tun? Was sagt das Gefühl der Überforderung über mich aus? Wieso ist es mit dem Geld so schwierig? Wie kommt es, dass meine Liebesbeziehungen unglücklich verlaufen?

3. Fühle die Verbindung in dir und mit deinem Umfeld.

Damit die Verbindung nicht nur im Kopf, sondern auch im Herz und Bauch klar wird, ist es wichtig, diese zu fühlen. Das Gefühl verbindet das Problem oder Thema mit dir, lässt es mehr in deinen Körper sinken und wird somit konkret, klar und verbindlich.

Hinweis:

Oft entstehen Probleme dadurch, dass wir uns von unseren Gefühlen und unserem körperlichen Empfinden abgeschnitten haben. Dies geschah als Schutz vor emotionalen Verletzungen und Traumata. Was dich einst überlebensfähig machte, ist im Laufe deines Lebens zum Problem geworden. So kann dich eine Rückverbindung wieder mit alten Erfahrungen in Kontakt bringen. Je nach Intensität der Gefühle wird Hilfe notwendig sein. Meist jedoch reicht es, mit deinem Gefühl im Moment zu sein.





4. Was ist dein Gefühl dabei?

Während du die innere Verbindung spürst, wie geht es dir dabei, was fühlst du konkret? Es ist gut, dir Zeit zu nehmen, um zu spüren, wie und wo sich das Gefühl zeigt. Es braucht Zeit, diese gefühlte Verbindung zu erlauben. Oft gehen wir wieder in den Kopf und suchen nach Erklärungen oder Interpretationen. „Ich denke, ich fühle mich ... „ ist nicht ein Gefühl, sondern ein Gedanke darüber. Also bleibe, gebe dich dem Moment hin und vertraue der Intelligenz deines Herzens.

Hinweis:

Wenn du über die Frage, was das Problem mit dir zu tun hat, nachdenkst, kannst du unendlich viele Antworten finden. Warum? Weil dein Verstand dafür geschaffen ist, viele Perspektiven zu erörtern. Um das Problem zu lösen, musst du deinem Gefühl bezogen auf dein Thema folgen. Wie fühlt sich deine Überforderung bzw. Krankheit an? Wie geht es dir damit, keinen Sinn zu empfinden? Wohin führt dich dein Gefühl, nicht wertvoll oder liebenswert zu sein? Wie fühlt sich deine Beziehung zu deinem Partner an?



5. Finde die tiefere Bedeutung.

Im Kontakt mit dem Gefühl ist der nächste Schritt, die Bedeutung zu erforschen und die Botschaft dahinter zu erkennen. Was immer jetzt kommen mag, schau es dir an und verstehe, was es dir sagen will. Auch hier ist nicht das Nachdenken darüber die Lösung, sondern das einfache Dabeibleiben. Es braucht eine Bereitschaft, sich dem Sinn der Erfahrung zu öffnen und hinzugeben.

Hinweis:

Nichts geschieht in deinem Leben ohne tiefere Bedeutung, die allerdings nicht immer auf der Hand liegt – es braucht Hinwendung und Erforschung. Welches Gefühl verbirgt sich hinter der Überforderung? Ist es das Gefühl, nicht zu genügen, immer um Anerkennung kämpfen zu müssen, etwas Unmögliches beweisen zu wollen? Welchen Sinn macht diese Erfahrung und die damit verbunden Gefühle? Ist es Zeit, zu erkennen, dass dieser Kampf zu nichts führt, nur sinnlos und erschöpfend ist?



6. Verstehe, warum es jetzt zu dir kommt.

Es macht Sinn, ein Verständnis dafür zu bekommen, warum es gerade jetzt zu dir kommt. Oder war es schon immer da und du hast es nur nicht gesehen? In beiden Fällen scheint die Zeit jetzt reif zu sein, etwas Neues zu erfahren und dich diesem Schritt zu öffnen. Das Potential und der Moment ist da, einen Lernschritt für dich zu gehen - nicht früher und nicht später.

Hinweis:

Jeder Moment ist einzigartig und wird so nicht wieder kommen. Deshalb ist es so wichtig, zu verstehen, weshalb bestimmte Erfahrungen gerade jetzt zu dir kommen, du mit bestimmten Themen konfrontiert wirst. Was hast du zu lernen? Musst du ein Partner loslassen und lernen, für eine gewisse Zeit alleine zu leben? Musst du akzeptieren, dass der Kampf im Außen nichts bringt und erfahren, was in dir nicht im Einklang ist? Geht es darum, dich mehr zu lieben und anzunehmen oder deine Talente besser zu nutzen, um Sinn und Wert zu erfahren?



7. Sehe den größeren Zusammenhang.

Um die gesamte Dimension und Tiefe dessen zu erfassen, was zu tun bzw. zu lassen ist, kann es hilfreich sein, deine Erfahrung in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Denn nur dann kannst du es wirklich verstehen, loslassen und etwas Neues entwickeln. Bestenfalls löst du dich auf – für Momente – im größeren Ganzen und wirst eins mit der Dimension deines SEINS.

Hinweis:

Magst du jetzt dein Thema von einer spirituellen Perspektive aus betrachten? Vieles, was du im Alltag an der Oberfläche erlebst, entspringt einer tieferen oder größeren Dimension. Bist du auf die Erde gekommen, um bedingungslose Liebe zu erfahren und weiterzugeben? Womöglich hast du ein Aufgabe, zu forschen oder zu lehren? Oder du fühlst einen Wunsch, dich für Menschlichkeit und Gerechtigkeit einzusetzen?



8. Ergründe die Lösung und die Konsequenz daraus.

Wenn du dich diesem Prozess hingibst, liegt die Lösung und damit die Konsequenz auf der Hand. Wenn der Prozess aber noch deine Arbeit braucht, ist diese zu tun. Dann gilt es wieder einzutauchen in den Prozess des Erforschens und bewußt auf die innere Stimme zu hören. Am Ende wird klar, was die Lösung ist. Es ist keine Entscheidung des Verstandes, sondern ergibt sich aus der Erforschung selbst.

Hinweis:

Die Lösung hat mit Loslassen zu tun. Der ganze Prozess hat dieses „Loslassen“ vorbereitet. Nun geht es darum, der Lösung und den Konsequenzen mutig ins Auge zu schauen. Angesichts der Erforschung stellt sich nun die Frage: Was passiert, wenn du Altes loslässt und die tiefere Bedeutung und den größeren Zusammenhang deines Problems erkennst? Welche Konsequenzen ziehst du daraus? Welche neuen Alternativen und Optionen eröffnen sich? In welche Richtung wird sich dein Leben ändern, wenn du dieser inneren Lösung folgst?



9. Lerne, was zu tun und was zu lassen ist.

Es geht um Veränderung und Transformation, also darum, das Bisherige zu ändern oder auf eine höhere Ebene zu transformieren. Ist es jetzt vielleicht Zeit, Altes zu lassen und Neues zu beginnen? Das ist Teil des natürlichen Kreislaufs. Wer immer an Altem festhält, hat für das Neue keinen Raum. Auch verlangt das Neue von uns Hingabe statt Aufgabe. Hingabe an den Prozess des Fallens und Aufstehens, da es neu erlernt und integriert werden muss.

Hinweis:

Nachdem du das Problem und die Verbindung zu dir, seine tiefere Bedeutung und den größeren Zusammenhang erforscht hast, was genau gibt es nun aufzuhören und zu erlernen? Von was musst du dich verabschieden? Und welche Potenziale in dir sind reif, dich auf diesem Weg zu unterstützen? Was braucht es noch an Ausbildung oder Weiterbildung, um deine neue Aufgabe zu realisieren? Welche zusätzlichen Kompetenzen braucht es noch, um dich mit deinem Selbst in die Welt zu bringen? Oder ist schon alles da und du musst es nur noch tun?

10. Tue es sofort und schaue, was passiert.



Abschließend kommt der Realitätscheck. Du bist bereit, das Erfahrene umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Hier wird klar, dass es kein Zurück mehr gibt. Es ist im eigentlichen Sinne des Wortes ein radikaler Schritt, denn nun gibt es keine Sicherheit mehr, nur das Vertrauen in den eigenen Prozess und die Freiheit, deiner inneren Wahrheit zu folgen.

Hinweis:

Die Erfahrung hier ist wie bei einem Kind, unsicher und neugierig versucht es, seine ersten Schritte zu gehen. Alles ist frisch und ungewohnt. Es kann aber auch sein, dass es sich anfühlt, wie wenn du endlich zuhause angekommen bist. Kraft und Freude strahlen aus deinem Gesicht, du bist bereit, für dich und andere eine spirituelle Heimat in der Welt zu sein. In beiden Fällen hast du das Boot bestiegen und kannst dich stromabwärts – dem Meer entgegen – treiben lassen.

„Die Freisein ist ein seltsam Ding,
manche wollen weg, manche gehen hin,
doch wer sich niemals gebunden,
dem wird das Freisein unumwunden
fehlen bis ans Lebensend,
weil er sich nie hat getrennt
von der Last der ewigen Wahl,
die das Freisein macht zur Qual.“

JA



Joachim Armbruster

Nigerstraße 4, 81675 München
+49-171-3847046 - www.seins.coach
joachim.armbruster@seins.coach