

Grundlagen der Energiearbeit

Der Begriff *Energiearbeit* (Synonyme sind *Lichtarbeit* oder *geistiges Heilen*) ist im deutschen Sprachraum erst seit ca. 20 Jahren gebräuchlich. Die zugrundeliegenden Prinzipien sind jedoch seit Jahrtausenden bekannt und wurden je nach Kultur und Zeitepoche mehr oder weniger wertgeschätzt oder nur im Verborgenen gelebt. Der Umgang mit dem nicht sichtbaren, für uns vielleicht sogar als mystisch empfundenen, gehört in vielen Kulturen zum Alltag. In manchen Fällen werden dabei nur bestimmte Aspekte wahrgenommen wie z.B. die manipulative Seite im Voodoo oder die Körper(= Sichtbares) / Geist (= Unsichtbares) Trennung wie im Christentum. In anderen Kulturen wird das gesamte Leben als von einer Kraft durchdrungen wahrgenommen.

Wir mögen diese letzteren Kulturen als naiv bezeichnen aber tatsächlich findet die aktuelle Wissenschaft immer mehr Beweise für dieses unsichtbare aber alles durchdringende Energiefeld. Es ist dieses Energiefeld in das sich ein betender Mönch begibt oder ein Schamane in Trance. Genau das gleiche Feld existiert jedoch auch im Hier und Jetzt in und um uns und kann von uns erfahren oder negiert werden. Das Feld verändert sich dadurch nicht. Wir jedoch ändern uns durch die Wahrnehmung dieses Feldes. Deshalb kommt der Wahrnehmung in der Energiearbeit ein ganz zentraler Platz zu. Tatsächlich klingt „Energiearbeit“ viel zu anstrengend. Es ist mehr ein "Energie wahrnehmen und empfangen lernen". Man könnte auch sagen es geht hier unter anderem um eine bewusste Verlagerung der Aufmerksamkeit auf „eine andere Ebene“ in der alles mit allem zusammenhängt.

Die wichtigsten Grundlagen stellen die zwei großen Prinzipien der Spiritualität dar:

1. wie oben so unten, wie innen so außen
2. das worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest wird größer

1. Prinzip: Wie oben so unten, wie innen so außen

Hier handelt es sich um eine Art Spiegelfunktion die sehr vielfältig anwendbar ist und angewendet wird. Beispiele sind die Astrologie in denen bestimmte Sternkonstellationen Rückschlüsse auf die in diesem Moment vorhandene Energie an einem Ort zulassen. Auch die Homöopathie arbeitet mit „Spiegelsubstanzen“ die dem Körper von außen bestimmte energetische Muster zuführen die benötigt werden. Ebenso wird in manchen Kulturen auf die Bewegung eines Tieres geachtet um das Wetter zu begreifen.¹

Das Prinzip stellt auch im Alltag einen reichen, wenn auch oft schwer annehmbaren und nicht leicht erkennbaren Schatz dar. Wenn wir uns z.B. über eine Person aufregen und diese un-ausstehlich finden dann muss es einen Teil in uns geben, den diese Person im Außen wiederspiegelt.

Nicht immer freilich sind die Spiegel um uns unangenehm. Auch Ver-lieben und Lieben beruhen letztlich auf dem gleichen Phänomen, bei dem wir etwas, was wir gerne in uns wahrnehmen würden, schon einmal im Außen sehen und fühlen können. So besteht eine Aufgabe einer Partnerschaft darin, dieses im „Außen“ wahrnehmbare auch in uns zu integrieren.

Dieses Spiegelprinzip erleichtert letztlich unsere Positionsbestimmung und gibt uns Hinweise auf die einzuschlagende Richtung. Jedes einzelne Element unseres Lebens unterliegt diesem Prinzip. Alle Dinge die uns in unserer Wohnung stören, die wir aber nicht wegwerfen können (= wollen) finden sich in alten Leitsätzen, Gedanken oder Wünschen in unserem eigenen System wieder.

Nicht umsonst finden sich häufig depressive Persönlichkeiten umgeben von alten Dingen, Menschen die nicht mehr zu „ihnen“ passen.

¹ ein schönes Beispiel dafür findet sich im Dokumentarfilm *Schamanen im blinden Land* von Michael Oppitz. Ein nepalesischer Schamane liest dabei die Zukunft des Regisseurs aus den Bewegungen eines Vogels.

2. Prinzip: Das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest wird größer

Dieses Prinzip ist uns in der Regel recht vertraut aber wir gebrauchen es häufig nicht in unserem Sinne. Jedem Leser dürfte klar sein dass man beispielsweise das Klavier spielen nur lernen kann, wenn dies mit einer gewissen Menge an Aufmerksamkeit und Energieaufwand (=Üben) verbunden wird. Genauso ist es alltäglich unsere Aufmerksamkeit z.B. auf das Erreichen eines Zuges zu richten und ihn dadurch zu erreichen.

Im Moment kursieren viele Bücher und einige Videos wie *The Secret* die diesem Aspekt große Aufmerksamkeit schenken. Tatsächlich ist hier der interessante und kraftvollere Teil des Prinzips nicht so leicht in Worte zu fassen. Viele Menschen bemühen sich nun „positiv zu denken“ und Dinge, die sie sich wünschen anzuziehen, indem sie Ihre Gedanken darauf ausrichten. Warum dies trotzdem häufig nicht so erfolg-reich ist wie erhofft, hat mit unserem Bewusstsein zu tun.

Die meisten geistigen (und auch etliche psychologische) Schulen stimmen darin überein, dass unser Leben de facto kaum von unseren bewussten Entscheidungen, sondern vor allem von unserem Unbewussten gesteuert wird. D.h. wir können uns sehr wohl bewusst vornehmen reich oder berühmt zu werden und auch ständig daran denken, ohne dass sich konkret etwas in unserem Leben ändert. Macht uns dies nun zu hilflosen Marionetten unseres Unbewussten, weil wir ja laut Definition keinen bewussten Zugang zu diesem Teil in uns haben können? Nicht unbedingt. Zum Einen ist es natürlich wichtig, mehr und mehr blinde Flecken unserer inneren Landkarte zu erkennen und bewusst zu erleben. Dadurch ist es tatsächlich auch möglich mehr und mehr bewusste Entscheidungen in unserem Leben zu fällen und unsere Wünsche auch zu erreichen.

Zum anderen existiert auch eine Sprache mit der unser Unbewusstes mit uns kommuniziert.

Diese „Sprache“ sind unsere Gefühle. Viele weisen Meister gehen davon aus, dass wir über die Gefühle wie über eine Art Ursprache mit allen Lebewesen, aber eben auch mit unserem eigenen Unbewussten kommunizieren können. Letztlich können wir auch das oben erwähnte Energiefeld das die gesamte Materie umgibt und verbindet, über unsere Gefühle erspüren und begreifen. Leider haben die meisten von uns verlernt unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen. Oder aber wir können unsere eigenen Gefühle nicht von dem unterscheiden was uns tagtäglich in Medien in Form von ver-drehten ver-kitschten Emotionen suggeriert und vorgegeben wird. Um den Unterschied zwischen *wahr* und *unwahr* zu erspüren brauchen wir einiges an Übung und Ruhe. Das ist für die meisten von uns ein weiter aber lohnenswerter Weg. Es geht darum unser Unbewusstes zu unserem Partner und Verbündeten zu machen oder besser diese Verbindung zu erspüren.

Hier kann ein Lehrer, Therapeut, Meister kurz ein etwas besser geschultes oder neutralerer menschlicher Spiegel wertvolle Dienste leisten. Auch unserem Unbewussten sind nicht alle Dinge gleich wichtig. Einige Themen treiben sozusagen bereits nahe an der Oberfläche während andere so tief verborgen sind das im Moment kein Zugang zu ihnen möglich ist. Der menschliche Spiegel ist oft in der Lage die ins Bewusstsein kommende Thematik wahrzunehmen und kann deshalb dabei helfen sie ins Bewusstsein zu integrieren. Es geht also auch in der Einzelarbeit wie in Auralösungen nicht darum mit Röntgenblick das Gegenüber zu durchleuchten, sondern darum, vorsichtig mitzuhelfen Themen ins Bewusstsein zu heben die „reif“ dafür sind. Vieles im Energiefeld des Klienten zeigt in der Regel bereits klar an wohin die aktuelle Reise gehen soll. Die berührendsten und tiefsten Erlebnisse in der Einzelarbeit sind eben genau die Momente, in denen alte unbewusste Wahrheiten in das Bewusstsein des Klienten aufsteigen dürfen. Erst dann ist Transformation möglich.