



Echt leben!

Der Weg aus der Angst zum authentischem Leben - von Silke Freudenberg

Es ist bekannt, dass ein Eisberg nur mit seiner Spitze über dem Wasser zu sehen ist. Der viel größere Teil liegt unter der Oberfläche. Daher ist der Eisberg ein ideales Symbol für unser Bewusstsein und Unterbewusstsein. Nur der kleinere Teil des Sich-bewusst-Seins ist für uns greifbar und zugänglich. Damit können wir bewusst wählen und bewusst unser Leben gestalten. Der große, unbewusste Teil dieses „Eisbergs“ ist uns nicht so ohne Weiteres zugänglich. Er umfasst unbewusste Verletzungen, Gefühle, Glaubensmuster und Überzeugungen über uns selbst und die Welt. In meiner Arbeit als Coach bringe ich Verborgenes an die Oberfläche, damit es heilen kann und ungeahnte eigene Potenziale, damit wir die Möglichkeit bekommen, sie in unserem Leben zu entfalten.

Das „Leben“ als Lehrmeister

Um unsere verborgenen wunden Stellen zu berühren, trägt dieser Lehrmeister viele Gesichter. Sie heißen beispielsweise „Liebe und Beziehung“, „Krankheit“, „finanzielle Not“ oder „Macht“ und sie zeigen uns Ohnmacht und Kontrollverlust auf. In meinen Einzelcoachings fallen manche aus allen Wolken, wenn sie erkennen, dass ihr unbewusster Anteil eine „geheime Wahl“ getroffen hat und damit in ihrem Leben konkrete Realität erzeugt. Ein Leben, welches sie bewusst nie wählen würden.

Ist in uns Wertlosigkeit, wird es in unserem Leben Situationen geben, in denen wir uns wertlos fühlen. Ist Traurigkeit und Schwere in uns, wird es Situationen erschaffen, in denen wir traurig und schwer sind. Auch Wut und Aggression wird neue Gewalt erschaffen, bis wir die Angst dahinter anschauen und verwandeln. Fühlen Sie einmal, wie wunderbar es wäre, wenn Liebe in uns ist und mehr Liebe erschafft, anstatt Leid. Wie gut fühlt es sich an, wenn Freude in uns auch Freude für die Welt erschafft. Unsere Klarheit und Erfüllung ist ein Potential für alle Menschen, die sich dafür öffnen.

Keine Selbstverbesserungskampagne – sondern bewusst werden

Die bewusste Auseinandersetzung mit Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert, führt uns wieder zum Betrachten und Anerkennen dieser verborgenen inneren Anteile, Wunden und Überzeugungen. Das Öffnen unseres Denkens ist der erste Schritt. Doch erst das Öffnen unseres Herzens für wahres Fühlen bietet uns die Möglichkeit, uns von einer unbewussten Wahl zu „verabschieden“ und eine neue, bewusste Wahl zu treffen. Unser Körper gibt uns Zugang zu psychischen Themen und auch die Möglichkeit, diese zu verarbeiten. Durch das Öffnen unseres Körpers können feststeckende Energien losgelassen werden. Rückblickend kann ich erkennen, dass Leid in meinem Leben mir gedient hat, um bewusster zu werden. Doch wir können den Weg der Bewusstseinsarbeit gehen und brauchen umso weniger den Lehrmeister „Leben“ oder Leid, um zu erwachen.

Der Weg aus der Angst

Jeder Wut und Aggression liegt Angst zugrunde. Richten wir diese Wut nach innen, haben wir körperliche Beschwerden oder werden ernsthaft krank. Richten wir diese Aggression nach außen, wird sie zur Destruktion, wie die Welt aktuell zeigt. Jeder Selbstfindungsweg in uns Menschen ist ein Angst-Auffindungsweg. Dies ist natürlich auch im Großen so, bei Unternehmen, Völkern und Ländern. Leider fragt kaum ein Arzt den Menschen vor sich, wovor er Angst hat. Wovor haben Sie Angst? Schauen wir auf die Angst, ist der direkte Weg in die Aggression unterbrochen.

Warum glauben wir so oft, eine Situation nicht verändern zu können? Wieso sehen wir als Opfer meist nur eine Tür, trotz der vielen Möglichkeiten? Das Rausgehen aus einem Opferverhalten kann sehr schwierig und ein langwieriger Prozess sein. Oft wiederholen wir diesen Prozess viele Male, fallen aber doch wieder in

unsere Opferrolle zurück. Warum landen wir wieder und wieder darin, obwohl wir diese Rolle unbedingt verlassen wollen oder obwohl wir es schon einmal geschafft haben, uns daraus zu befreien?

Die wichtigsten Fragen für einen bewussten Schöpfer:

- ◆ Was zeigt mir eine herausfordernde Situation und was für Gefühle löst sie in mir aus? Was für einen Gewinn ziehe ich daraus? Oft erfüllen wir Menschen uns ersatzweise unerfüllte seelische Grundbedürfnisse wie Anerkennung, Zugehörigkeit und Nähe, Akzeptanz eigener Grenzen, Unterstützung oder das Bedürfnis nach Orientierung und Stimmigkeit.

Fragen Sie sich: Wie könnte ich mir diese Bedürfnisse auf andere Weise erfüllen?

Unser freier Wille ist nur in dem Maße frei, wie wir bewusst sind.

Leben in einer Geschenkpapierrolle

Vielleicht sagt Ihnen das Gefühl etwas, ein Leben wie in einer langen Röhre zu führen. Das Leben vieler Menschen spielt sich im Inneren der Rolle, dem grauen Pappkern ab. Die Erfahrungen auf dieser Ebene von der Geburt bis zum Tod sind begrenzte Erfahrungen, begrenzt in punkto Lebendigkeit, Kreativität und Freude. Vor allem fehlt bei diesem Leben im Inneren des grauen Pappkerns das Wissen und Sehen darum, dass Rosenblütenpapier und Herzenpapier diese öde graue Pappröhre und unser menschliches Leben einhüllt. Doch viele sind so an diese trostlose Röhre gewöhnt, dass wir meinen, für ein besseres Leben ständig rennen und schuften zu müssen. Oder stellen Sie sich vor, Sie wollen einen Tag einen Zoobesuch machen. Sie kaufen Popcorn oder Eis und gehen fasziniert an dem Affenhaus vorbei, bewundern Löwen und Elefanten. Sie gehen begeistert von einem Käfig zum anderen. Irgendwann haben Sie vergessen, dass Sie nur auf einem Besuch hier im Zoo sind. Sie haben die Wirklichkeit außerhalb vergessen. Der Zoo ist jetzt zur Realität geworden. Und so sind Sie in dieser Erfahrung gefangen, wie in einem Käfig. Sie haben vergessen, dass Sie wählen können. Und so dreht sich alles nur darum, um das Leben im Zoo etwas schöner und erträglicher zu machen. Etwas mehr Geld, etwas mehr Zuwendung, Anerkennung oder etwas mehr Energie.

Erschaffen aus seiner Seele

Ein Mensch der ein bewusster Schöpfer ist, lebt und erschafft aus der Weite außerhalb der Röhre. Er lebt nicht nur horizontal, sondern in jedem Moment vertikal zwischen Himmel und Erde. Liebe, Stille, Leere, das *Ich Bin* ist seine Heimat. Er fühlt, dass er die Konstante ist und sich Raum-Zeit durch ihn bewegt. So kann er im Frieden sein mit Vergänglichkeit und Wandel

im weltlichen Leben. Er liebt sein Mensch-Sein und steht mit beiden Beinen bodenständig im Leben. Er kann in viele verschiedene Erfahrungen tief und sinnlich eintauchen ohne Angst sich zu verlieren. Er weiß, dass er außerhalb davon existiert. So ein Mensch lebt im Augenblick mit der Ewigkeit. Er spürt, wie das Formlose die Form durchströmt, stets und ständig. Er vertraut aus ganzem Herzen seiner Seele und lässt sich führen. Er fühlt sein ewiges Wesen und entfaltet voller Kreativität sein Seelen-Potenzial. Es gibt nichts Schöneres, als ein authentisches Leben zu leben, was man liebt und einen Beruf, der erfüllt.



Die Autorin **Silke Freudenberg** führt als Coach und Malerin Menschen wieder in eine tiefe Verbindung mit der eigenen Seele. Im Mittelpunkt ihrer langjährigen Seminartätigkeit stehen die „Ausbildung zum Seelencoach“ und das Entfalten des kreativen Potenzials. Ihr Buch „Die Seele als Coach“ bietet kraftvolle Unterstützung in Krisenzeiten und ist ein Wegweiser zu Lebensfreude und einem authentischem Leben. www.silkefreudenberg.de

Buchtipp: Silke Freudenberg, Die Seele als Coach, 280 Seiten, 19,99 Euro, Trinity Verlag

Das Making Love Retreat®



MAKING LOVE

Seminare für Paare

Ein neues Bewusstsein für die Liebe



Paarseminar mit Ela und Volker Buchwald nach der **Slow Sex Methode** von **Diana Richardson**.

Termine 2016

Datum: 7. - 14. Februar 2016
Ort: ZIST Penzberg

Datum: 14. - 21. Oktober 2016
Ort: Seminarhaus SAMPURNA