



## DAS ICH IM WIR

*Ein stetig fließender und wandelbarer Bewusstseinszustand?*

Bestimmt kennst du Zustände, bei denen du vollkommen einverstanden bist mit dir und der dich umgebenden Mitwelt. Du fühlst dich frei und gleichzeitig geborgen, angenommen und liebevoll verbunden.

Heute möchte ich darüber schreiben, was du tun kannst um dir diesen Zustand zu kreieren. Vielleicht ist es sinnvoll sich folgende Fragen zu stellen:

**Wie will ich gerade das WIR leben?**

**Mit wem will ich gerade Verbundenheit fühlen?**

Es ist unmöglich sich zu extrahieren, sich zu trennen, denn das kann ich gar nicht. Es gibt nur stetige Verbundenheit. Natürlich kann ich mich zurückziehen von Menschen, Lärm, von zu vielen Reizen und auch nach sehr freudigen Ereignissen um diese zu verarbeiten, ordnen, kurz gesagt um wieder ins „Flow“ zu kommen.

Das Flow ist der Zustand in dem ich sozusagen mitschwimme, einverstanden bin, geschehen lasse, bejahe was gerade ist und gar nicht nachdenken brauche dass ich bejahe. In diesem Zustand sind Reize und meine Verarbeitung im Einklang, im Fluss, diesen Zustand könnte man auch als – Ich bin – oder – Seins-Zustand -- beschreiben.

Wenn ich aus diesem natürlichen Zustand „falle“, dann meine ich getrennt zu sein und habe das Bedürfnis nach Ruhe und Klarheit. Dann hat irgendeine Situation, ein Mensch, ein Gegenüber, etwas in mir angeschwungen, dass bearbeitet werden will, oder andersherum ausgedrückt:

**Ich habe eine Situation in mein Leben kreiert um mich zu entwickeln und zu lernen** (dies geschieht natürlich unbewusst). Das fühlt sich dann ungut an, vielleicht bekomme ich Kopfschmerzen, habe schlechte Laune, bin ärgerlich, wütend, gereizt, fühle mich gestresst, oder es tauchen Körpersymptome auf und werde krank.

Gut ist, dass ich, sobald ich erkannt habe, dass ich nicht mehr im Flow bin ich mich dem schon wieder zuwende. Eine Handlung folgt, ich gehe aus der Situation und entscheide mich für eine andere Form des Wir. Meist liegt hierbei der Wunsch nicht auf ein anderes Wir sondern auf das Ich. Ich will mich und nur mich und sonst niemanden. **Ich möchte mich spüren, am besten getrennt von allen anderen.**



Vielleicht ist mir die Stadt zu laut, dann gehe ich in den Wald und empfinde dort Ruhe.

**„Die Natur schwingt in dem Flow, mit dem ich wieder mitfließen kann“**

Ich kreierte mir ein Wir, das mich positiv stimmt, das mich wieder in meinen Rhythmus bringt. Selten habe ich gehört, dass sich Menschen darüber beschweren dass die Vögel im Wald zu laut gezwitschert haben, oder dass sie das viele unterschiedliche Grün der Pflanzen stresse.

Die künstlich geschaffene Welt schwingt oft schneller und erfordert so auch eine schnellere Reizverarbeitung. Dies zeigt sich auch im Internet, das immer schnellere Kabel erfordert, oder die Bildfolgen und die Sprechgeschwindigkeit bei Filmen. Vielleicht magst du dir mal einen alten Naturfilm ansehen – da wird sichtbar und hörbar wie schnell sich „unsere Welt“ mittlerweile dreht. Vielleicht auch zu schnell um ständig mitzukommen.

Für mich, gibt es feinstofflich betrachtet keine künstliche Welt, denn der Mensch ist Teil der Natur und somit erschafft er alles auch aus der Natur. Ob alles Geschaffene sinnvoll ist, bezweifle ich.

**Das Grundproblem ist, dass der Mensch die Verbundenheit zur Natur verleugnet**, dass er sich nicht mehr als einen Teil des Ganzen wahrnimmt, sondern als entkoppelter Teil, der die Welt und das Materialisieren beherrscht (oder es meint zu beherrschen!).

Dies ist im Grunde ein ähnlicher Zustand, wenn ich selbst aus dem Flow falle, nur in einem größeren Zusammenhang.

Dann will ich abhauen, weglaufen, keinen sehen, werde traurig, wütend, bin enttäuscht. Ich brauche dieses Herausfallen, dieses (scheinbar) getrennt sein um mich entwickeln zu können um zu lernen. **Meines Erachtens ist dies der Grund, warum der Mensch auf der Erde ist, um sich zu entwickeln und sich bewusst zu werden. Dazu brauche ich solche Situationen.**

Die Trennung die ich mir wünschte will ich nicht wirklich, ich möchte Autonomie in der Verbundenheit. Ich gehe in den Wald um Klarheit über die Situation bekommen. **Das WIR im Wald hilft mir dabei.**

Jeder Baum, jeder Vogel, jeder Stein und jedes Blümlein helfen mir ganz still und unaufdringlich wieder in „meine Mitte zu kommen“. Im Moment spüre ich diese Verbundenheit noch gar nicht, doch dann schleicht sie sich ein. Meine Stimmung verändert sich, ich bin wieder in dem Rhythmus, indem ich die Reize wahrnehme, verarbeite und mitkomme.



**Ich fühle mich EINS mit dem Wald – Ich bin eins mit diesem WIR.**

Wenn ich nicht in den Wald gehen kann, so kann ich es mir vorstellen das zu tun. Ich kann auch Atemübungen machen, Still Sitzen, mich bewegen, tanzen, lesen usw. um wieder in mein Flow zu kommen.

**Das alles ist dann Meditation.** Die Gedanken fahren herunter, werden weniger, ich komme zur Ruhe und schwinge wieder mit der „Welt“. Mit meiner Umwelt zu schwingen bedeutet für mich:

**Im Einklang sein, dann verschmilzt das Ich mit dem Wir.**

In Verbundenheit und Respekt vor Jeden von Euch

Namastè Eure

*Sandra*

Fragen die während des Schreibens aufgetaucht sind:

**Wie definiere ich das ICH?**

**Wie sehe ich mich mit meiner Einmaligkeit und Originalität?**

**Wie möchte ich eingebettet sein im kleinen (Familie, Gruppen) und im großen Gefüge (Weltgemeinschaft)?**

**Wo möchte ich mich bewusster abgrenzen ohne die Verbindung zu verlieren?**

**Wie kann ich dies aktiv umsetzen?**

