

# Leseprobe

KARIN FRANKEN

## AUS DEM *Gleichgewicht*

WARUM UNS  
UNSER VERSTAND UM DEN  
VERSTAND BRINGT

WAS WIR FÜR  
UNSEREN INNEREN &  
ÄUSSEREN FRIEDEN  
BRAUCHEN



## **Zum Inhalt:**

**Herauszufinden, wer wir wirklich sind, gehört zum Sinn des Menschseins und trägt nicht nur zum eigenen inneren Frieden, sondern auch viel mehr zum Frieden in der Welt bei, als es zunächst scheint.**

Unsere Welt ist voller Widersprüche, deren Sinn wir nicht verstehen: Auseinandersetzungen, Missverständnisse und Verletzungen in zwischenmenschlichen Beziehungen, Gewalt und Krieg ... In vielen Bereichen des Lebens scheint unsere gewohnte Art des Denkens und Wahrnehmens uns nicht weiterzuführen. Der rationale Verstand hält sich an nachweisbare Fakten, während Spiritualität und Intuition als reine Glaubenssache angesehen werden. Beides scheint gesellschaftlich nicht miteinander vereinbar und spaltet die Menschheit – mit weitreichenden Folgen für alle.

Unser Verstand lenkt uns, so wie wir es immer gelernt haben und für richtig halten, aber selten sind wir vollkommen zufrieden mit uns. Wir strengen uns an, uns zu perfektionieren, werden dabei aber nicht glücklicher. Die Bedeutung von Intuition und innerer Stimme wurde dagegen jahrtausendlang meist ignoriert, missdeutet oder sogar verdammt. Doch ohne diesen verdrängten Teil fehlt uns etwas Wesentliches, etwas, das wir für unser Verstehen und unsere Ausgeglichenheit dringend brauchen.

Dieses Buch handelt davon, wie es zu dieser Verdrängung und ihren Folgen kommen konnte und warum die Verbindung jedes einzelnen Menschen zu seiner inneren Stimme so wichtig ist. Es erklärt, wieso es individuelle Wege braucht, um die eigene innere Weisheit wahrzunehmen und gibt Anregungen, um den ganz persönlichen Zugang zu finden. Damit wir endlich wieder ganz wir selbst sein und unser wahres Potenzial entfalten können – das sich auch friedvoll in der Welt auswirkt.

Inhaltsverzeichnis/Kapitel →

# Inhalt

- 1. Einleitung: Wir sind mehr, als wir glauben..... 11**  
*Warum wir nach Perfektionierung streben, aber nicht glücklicher werden, während ungeahntes Potenzial in uns schlummert*
- 2. Wer bin ich? Die wichtigste Entdeckungsreise von allen ..... 15**  
*Von der Wichtigkeit des eigenen Weges*
- 3. Der Zwiespalt zwischen innerer und äußerer Welt..... 21**  
*Einflüsse von außen und die Angst, nicht gut genug zu sein – wie Mangelempfinden entsteht*
- 4. Die Geburt des Egos – das Verlassen der inneren Wahrheit..... 29**  
*Veränderung unserer ursprünglichen Wahrnehmung und die Entstehung des Selbstbildes*
- 5. Denken wie ein Mensch – die veränderte Wahrnehmung ..... 36**  
*Unsere gewohnte Denk- und Wahrnehmungsweise im Patriarchat*
- 6. Wie die Wahrheit in den Kopf gelangte ..... 43**  
*Warum der Verstand begrenzt ist und wie das unsere Realität beeinflusst*
- 7. Die Sprache der Seele – vom Wesensunterschied von Intuition und Verstand..... 48**  
*Denken oder fühlen? - Wie unsere Seele mit uns kommuniziert*
- 8. Die Einheit von Körper, Geist und Seele ..... 55**  
*Auswirkungen unserer Überzeugungen auf unser körperliches und seelisches Befinden*
- 9. Resonanz – die unsichtbare Beeinflussung..... 61**  
*Warum uns die Stimmungen anderer beeinflussen und wie uns ihre Verletzungen treffen können*
- 10. Das Erbe der Ahnen – wie aus Opfern Täter werden ..... 67**  
*Wie persönliche Verletzungen an nächste Generationen weitergegeben werden und neue schaffen*

|   |            |
|---|------------|
| <b>11. Wenn Liebe Leiden bedeutet – Resonanz in Beziehungen.....</b>  | <b>73</b>  |
| <i>Starke Emotionen - warum Leid oft mit Liebe verwechselt wird</i>   |            |
| <b>12. Wie Gedanken unsere Realität formen .....</b>  | <b>79</b>  |
| <i>Wie unsere Gedanken unser Leben steuern</i>  |            |
| <b>13. Der unsichtbare Motor hinter unserer sichtbaren Welt .....</b>   | <b>86</b>  |
| <i>Bewusster oder unbewusster Antrieb zu einer Handlung und ihre unterschiedlichen Ergebnisse</i>   |            |
| <b>14. Die Macht von Resonanz und Gedanken.....</b>   | <b>92</b>  |
| <i>Krieg entsteht zuerst im Kopf - Auswirkungen von Mangelempfinden und Resonanz</i>  |            |
| <b>15. Der unbegrenzte Geist.....</b>   | <b>99</b>  |
| <i>Was sich hinter unseren Überzeugungen und Vorstellungen befindet</i>   |            |
| <b>16. Die unausgeglichene Waage – Leben in unserer polaren Welt .....</b>  | <b>106</b> |
| <i>Die Unausgeglichenheit männlicher und weiblicher Kräfte und ihre Folgen</i>  |            |
| <b>17. Weisheit folgt keiner Regel – der verlorene Ursprung .....</b>   | <b>114</b> |
| <i>Warum wir das Paradies verlassen haben und Wissen nicht beliebig anwendbar ist</i>   |            |
| <b>18. Die missbrauchte Sehnsucht – Achtung, Manipulation! .....</b>  | <b>123</b> |
| <i>Die Folgen unserer verlorenen Identität</i>  |            |
| <b>19. Bewusstsein – der Manipulation auf der Spur .....</b>  | <b>131</b> |
| <i>Den unsichtbaren Motor hinter unserer sichtbaren Realität erkennen</i>   |            |
| <b>20. Im Dialog mit der inneren Stimme – das wahre Selbst entdecken....</b>  | <b>140</b> |
| <i>Mit der eigenen inneren Weisheit kommunizieren</i>   |            |
| <b>21. Verstand kontra innere Stimme – der Widerstand des Egos .....</b>  | <b>147</b> |
| <i>Warum unser Verstand die Kommunikation mit unserer inneren Stimme erschwert</i>  |            |
| <b>22. Einflüsse aus früheren Leben – Erweiterung des Denkrahmens .....</b>   | <b>156</b> |
| <i>Das bessere Verstehen der Gegenwart durch den erweiterten Rückblick</i>  |            |
| <b>23. Frieden mit sich schließen – I(i)ebe deine Einzigartigkeit .....</b>   | <b>164</b> |
| <i>Warum echte Selbstliebe so wichtig ist und wir als Gesamtheit nur funktionieren, wenn jeder Mensch seine Einzigartigkeit wahrnimmt</i> |            |
| <b>24. Der geschlossene Kreis .....</b>   | <b>174</b> |
| <i>Wie die Selbstheilung jedes einzelnen Menschen zu mehr kollektivem Bewusstsein und äußerem Frieden beiträgt</i>                        |            |
| <b>Quellen .....</b>  | <b>180</b> |

# 1. Einleitung: Wir sind mehr, als wir glauben



Kenntest du diese besonderen Momente, in denen du ganz anders empfindest, als du es von dir gewohnt bist? In denen du so berührt bist, dass es magisch zu sein scheint, und du dich so in den Bann gezogen, inspiriert, beflügelt fühlst, als wärst du plötzlich ein ganz anderer Mensch?

Diese Augenblicke blitzen nur kurz auf, wie eine Sternschnuppe, währenddessen du eine Ahnung verspürst, dass tief in deinem Inneren eine großartigere Version deiner selbst schlummert und eigentlich viel mehr möglich ist, als du sonst glaubst.

Durch welchen Impuls es zu solchen Momenten kommt und was genau da im Inneren berührt wird, ist so individuell wie die Menschen – vielleicht durch eine Filmszene, gefühlvolle Musik, ein bestimmtes Thema, das dich anzieht, oder eine Person, die du bewunderst. Und so unerwartet die Empfindung auftaucht, so schnell entgleitet sie uns gewöhnlich auch wieder. Als wäre sie nie da gewesen. Schnell nehmen die bekannten Empfindungen wieder Raum

ein, und die gewohnten Denk- und Handlungsmuster geben vor, was möglich und nicht möglich, richtig oder falsch ist.

Das scheint kaum änderbar. Im Gegenteil, irgendwie sind es doch immer wieder die gleichen Dinge, die uns zusetzen, verletzlich machen und immer wieder auf dieselbe Art und Weise reagieren lassen – ein Automatismus, demgegenüber man sich in den Momenten, in denen dies wieder einmal geschieht, ohnmächtig fühlen kann. Spätestens dann wird die Ahnung, dass da mehr in einem verborgen sein könnte, erstickt und damit undenkbar.

Dann spüren wir nur noch, dass uns etwas fehlt. Vollkommen glücklich und erfüllt sind wir selten. Deshalb suchen wir immer weiter nach Wegen, um diesen Zustand zu erreichen und ganz zu werden. Wir glauben meist, uns dafür verbessern und perfektionieren zu müssen und versuchen das Ziel auf die uns angelernte Art und Weise zu erreichen: indem wir uns das Wissen aneignen, von dem wir annehmen, dass es uns noch fehlt. In der heutigen Zeit haben wir Zugang zu allen möglichen Informationen, ja, werden mit Angeboten, die uns die Lösung unserer Probleme und Erfüllung versprechen, regelrecht überflutet. Doch werden wir damit wirklich glücklicher? – Selten. Die erwünschte Wirkung tritt also durch unsere gewohnte Art zu denken und zu lernen oft nicht ein, und dies wiederum führt nach und nach zu mehr Frustration.

Dass wir mit diesem eingefahrenen Programm nicht geboren wurden, ist leichter vorstellbar, wenn man sich in das Kind hineinversetzt, das man einmal war. Dieses Kind hat noch keine Vorstellung davon, was richtig oder falsch ist und was dies überhaupt bedeutet. Es nimmt seine Umgebung unvoreingenommen wahr. Mit theoretischen Vorgaben kann es noch nichts anfangen. Um Laufen zu lernen, muss es ausprobieren, wie es sich aufrichten, die Balance halten und die ersten Schritte machen kann. Es muss selbst spüren und erfahren, wobei sein Vertrauen in sich selbst durch liebevolle Ermunterung mehr gestärkt wird, als es die brillianteste Anleitung je könnte.

Doch umgekehrt wird es bald an sich und seinen möglichen Fähigkeiten zweifeln, wenn diese kritisiert und infrage gestellt werden, bevor sie sich überhaupt richtig entfalten konnten. Das Denken in Kategorien beginnt, und das Kind speichert ab, was vermeintlich gut, schlecht, richtig und falsch ist. Als Kind ist man von seinem Umfeld abhängig – die Werte und Vorstellungen, die um es herum gelten, wirken sich unweigerlich auf sein ganzes weiteres Leben aus. Unsere Realität entwickelt sich durch die Ansichten unserer Eltern, durch für uns zuständige Institutionen und die Gesellschaft. Wir wachsen mit der Überzeugung auf, es wäre normal, uns außerhalb von uns selbst zu orientieren und uns mit dieser Realität zu identifizieren, und so ist eines der ersten Dinge, die wir können und durch Einfluss von außen verlernen, der eigenen Wahrnehmung zu trauen. Das macht es uns als Erwachsene schwer, zu spüren, wer man wirklich ist oder wie man wäre, wenn es keine äußeren Einflüsse gäbe; was alles möglich wäre, wenn man es unbeeinflusst spüren könnte. Die Folgen dessen sind weitreichender, als uns bewusst ist. Sie beeinträchtigen den inneren Frieden jedes Einzelnen, und der innere Frieden jedes Einzelnen beeinflusst wiederum den Frieden in der Welt.

Wir lernen also von anderen, wer wir vermeintlich sind, und oft sind diese Vorstellungen, wie Gesellschaft und Welt funktionieren, vor langer Zeit entstanden. Da gewohnte Ansichten ohne konkreten Anlass wiederum selten hinterfragt werden, werden viele Annahmen, Auslegungen und Glaubenssätze von Generation zu Generation übernommen und weitergegeben. Doch nur weil etwas wiederholt wird, ist es nicht mehr wahr oder richtiger – lediglich der Glaube daran wird verstärkt, und so verfestigen sich angebliche Wahrheiten im Laufe der Zeit oft noch.

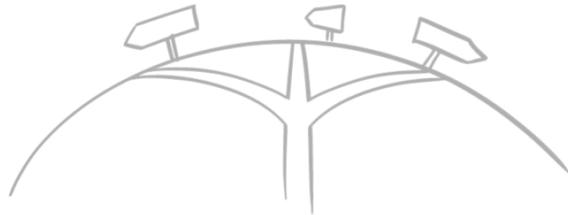
Und was davon kommt wirklich aus uns selbst? Das herauszufinden ist mehr als lohnenswert, denn es hat mit der Bedeutung unseres persönlichen Menschseins zu tun.

Die Menschheit hat in ihrer Entwicklungsgeschichte schon viele spannende, herausfordernde Entdeckungsreisen gemacht - die wichtigste von allen dürfte die zu sich selbst sein, denn sich selbst auf die Spur zu kommen, heißt, sich selbst zu finden. Es bedeutet, zu verstehen, dass es nicht darum geht, sich immer weiter zu perfektionieren, sondern darum, zu erkennen, dass wir oft nicht sind, was wir zu sein glauben, und das, was wir suchen, bereits in uns ist.

In diesem Buch geht es darum, den erfüllenden Teil unseres Selbst wieder zugänglich zu machen. Dieser Teil ist wie ein fehlendes Puzzlestück, das für das gesamte Bild ausschlaggebend ist; ein Teil, das uns zur Ganzheit fehlt und uns verstehen lässt, wie unsere Welt die werden konnte, die sie heute ist.



## 2. *Wer bin ich? Die wichtigste Entdeckungsreise von allen*



Die Entdeckung meines verlorenen Puzzlestücks begann vor vielen Jahren mit der Suche nach etwas, das mir zu fehlen schien. Im Grunde war es eine Suche nach mir selbst.

Schon als Kind wollte ich anders sein als ich war. Ich war ein sehr schüchternes Mädchen, das liebend gern mehr aus sich herausgegangen wäre, sich aber nicht traute. Auch später als Erwachsene verstand ich nicht, warum dieselben unangenehmen Emotionen in bestimmten Situationen immer wieder in mir ausgelöst wurden. Das waren oft Gefühle des Versagens oder unbestimmte Ängste, auch dann, wenn es gar keinen ersichtlichen Grund gab. Manchmal stieg durch eigentlich belanglose Dinge eine unerklärliche Wut in mir hoch, die ich selbst nicht nachvollziehen konnte, und wenn ich versuchte, gegen meine ungewollten Emotionen anzugehen, wurden sie eher noch stärker.

Der unerklärliche Faktor an diesen Vorgängen war mir noch nicht mal wirklich bewusst – meine Empfindungen und Reaktionen waren ja schon immer dagewesen und mussten daher, so mei-