

Phänomen-Verlag

IRIS KORKUS

ANLEITUNG ZUM SELBST

THEORIE UND PRAXIS DER POTENTIALENTFALTUNG

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

EAN 978-84-12747348

Phänomen-Verlag

Web: www.phaenomen-verlag.de

E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile, Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2024

INHALT

	Vorwort	8
I.	Was sind Fremdenergien?	12
II.	Wie entstehen Fremdenergien?	22
	Bewusstsein versus Unterbewusstsein	24
	Programmierungen	25
	Trauma-Vererbung	27
	Identitätsrezeptoren	28
III.	Der Muskeltest als Biofeedback	30
	Funktionsweise des Muskeltests	30
	Erlaubnis- und Kontrollprotokoll	32
IV.	Welche Fremdenergien gibt es?	34
	Emotionen	35
	Absichten	40
	4 Ebenen	41
	Glaubenssätze	43
	Energie-Transformation	47
	Botschaften	49
	Rollen	52
	Anteile	62
	Besetzungen	65
	Gelübde	75
V.	Von der Fremdenergie in die eigene Energie	80
	Die fünf Körper und ihre Kommunikation	82
	Erinnern	89
	Die Krise	90

	Betriebsblindheit	91
	Sekundärgewinn	92
	Die eigentliche Ursache	94
	Veränderung und Angst	95
	Boycott-Programme	97
	Eigenverantwortung	98
	Motivation	99
VI.	Eigen-Energien	105
	Überzeugungen	107
	Geburtsressourcen	108
	Eigene Anteile und Wesen	126
	Seelenanteile	128
VII.	Die Methode	130
	Fremdenergie lösen über ein Symptom	132
	Energien über Ziele transformieren	138
	Energie-Transformation	142
	Selbstmuskeltest	145
	Transformation von Rollen	155
	Stress-Transformation	161
	Arbeitsmaterialien	164
	Nachwort	178
	Danksagung	179
	Über die Autorin	180
	Literatur-Empfehlungen	181

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe mir in diesem Buch erlaubt, mich zugunsten der leichteren Lesbarkeit gegen die Dopplung männlicher und weiblicher Ansprachen und Formen zu entscheiden. Die männliche Form beinhaltet immer auch die weibliche.

In einem ersten Versuch wollte ich das Buch sogar komplett in der weiblichen Form schreiben und bin an meiner eigenen Konditionierung gescheitert.

Ein Buch als Coach und energetische Heilerin über Energien auch im Kontext zu gesundheitlichen Themen zu schreiben, birgt die Möglichkeit mannigfaltiger Missverständnisse. Transformation von Energien, Lösung von Fremdenergien und Integration von Eigenenergien, stellen kein Allheilmittel dar, sondern sind im Kontext eines ganzheitlichen Prozesses zu verstehen. Bei seelischen und körperlichen Symptomen ersetzt dies nicht die Konsultierung eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten.

Zum Schutz meiner Klienten habe ich bei den Beispielen Pseudonyme verwendet.

VORWORT

Wir leben in einer seelisch tief verletzten Gesellschaft, die von Generation zu Generation diese Verletzungen vererbt. Die Auswirkungen zeigen sich in allen Folgegenerationen unterschiedlich, und damit einher gehen vererbte Fremdenergien und abgespaltene Eigenenergien.

Mein Anliegen ist, ein Bewusstsein für die Existenz dieser Fremd- und Eigenenergien zu schaffen. Ich verdeutliche, wie diese unsere Wahrnehmung und unser Verhalten zu unseren Ungunsten oder zu unseren Gunsten beeinflussen können, uns von Freude und Zufriedenheit, der Erreichung unserer Wünsche und Ziele und zusammengefasst von unserer Potentialentfaltung und Erfolg abhalten können oder uns in unserer Selbstverwirklichung unterstützen.

Wir befinden uns in einer Zeit der besonderen Transformation. Wir sind gekommen, um diese geerbten, mitgebrachten oder in diesem Leben erfahrenen, individuellen und auch kollektiven Themen aufzuarbeiten.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch meine Erfahrungen mit der Energie-Transformation an die Hand geben.

*

Mein Weg, der bis zu diesem Buch führte, begann vor etwa dreizehn Jahren. Ich lernte eine neue Methode kennen: PSYCH-K®. Die PSYCH-K®-Methode wurde von Robert M. Williams entwickelt¹. Es ist, sehr vereinfacht dargestellt, eine Methode, mit der man behindernde, krank machende negative Programmierungen transformie-

1. Ich empfehle an dieser Stelle sein Buch „PSYCH-K® – Die Macht der Überzeugungen und die Verbindung von Körper, Geist und Seele“.

ren kann. Seitdem brachte ich durch die Arbeit mit dieser Methode „die Ernte heim“ und veränderte zu der von mir bereits geleisteten Bewusstseinsarbeit die Programmierungen. Dadurch griffen die alten Muster nach und nach nicht mehr, und ich wurde mehr und mehr ich selbst. Meine Beziehungen wurden reifer und tiefer, und mit deutlich größerer Zufriedenheit und Gelassenheit gehe ich seitdem durchs Leben.

Ich war auch davor zufrieden mit meiner beruflichen Wahl und meinen Aufgaben. Die letzten zehn Jahre meiner Angestelltenlaufbahn war ich leitende Angestellte im öffentlichen Dienst mit Schwerpunkt Beratung und Begleitung. Aber brachte ich mein volles Potential ein?

Zeitgleich zu PSYCH-K® begann ich eine regelmäßige spirituelle Praxis mit Meditation, Kommunikationstrainings und Bewusstseins- und Integrationsarbeit. In dieser Zeit begriff ich, dass alles Energie ist und dass alles miteinander verbunden ist. Ich erweiterte meine Kompetenzen um die einer energetischen Heilerin.

Mittlerweile bin ich selbstständiger Coach, energetische Heilerin sowie Ausbilderin und begleite meine Klienten auf ihrem Weg, in die eigene Energie zu gehen und erfolgreich ihr Potential zu entfalten.

Jetzt bin auch ich in meiner Kraft und nutze meine Ressourcen. Wenn Bruce Lipton (2016, S.22ff) beschreibt, wie er Meister seines Schicksals wurde und den Himmel auf Erden fand, kann ich das nachvollziehen. Er beschreibt seine innere Wandlung als „eine volle Kehrtwendung vom reduzierten, rein wissenschaftlichen Ansatz zum spirituellen Blick auf das Leben“.

In meiner Begleitung manifestierte sich immer mehr das Konzept der Energien. Es zeigten sich Energien im System meiner Klienten – die sie negativ manipulierten und teils Schmerzen verursachten –, ebenso wie Energien, die als Ressource für den Menschen generell und auch für die Lebensgestaltung fehlten.

Diese in diesem Buch definierten Fremd- und Eigen-Energien beziehen sich auf die Seelenebene eines Menschen sind mir in mei-

ner Arbeit als Coach und energetischen Heilerin begegnet. Ich habe hier nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, wenngleich mir seit geraumer Zeit keine neuen Fremdenergien begegnet sind, die sich nicht einer der von mir definierten Kategorien zuordnen ließen. Ich bin jedoch schon so oft überrascht worden, dass ich noch Vieles für möglich halte.

Im ersten Kapitel beschäftige ich mich mit der Frage, was Fremdenergien überhaupt sind. Um dies für die Psyche zu verdeutlichen, schlage ich einen Bogen zum Körper. Ich habe mich entschieden, zunächst Definitionen und wissenschaftliche Grundlagen und dann die differenzierte Darstellung der Fremdenergien darzustellen. Deshalb gibt es hier zunächst eine kurze Übersicht der Fremdenergien.

Im zweiten Kapitel geht es um die Entstehung von Fremdenergien und um die aktuelle Forschung, die das im Ansatz erklärt. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Forschern, die in den aufgeführten Forschungsgebieten der Epigenetik, Neurobiologie, Psychiatrie, Soziologie, Quantenphysik und anderen entschuldigen, die in diesen Bereichen hervorragend arbeiten und hier nicht benannt sind. Zudem habe ich den wissenschaftlichen Bereich bewusst kurzgehalten, da es mir in diesem Buch im Schwerpunkt um Fremdenergien und ihre Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung und unser Verhalten geht.

Das dritte Kapitel widme ich dem kinesiologischen Muskeltest. Er macht möglich, systemfremde Energie zu identifizieren und einen optimalen Transformations- und Lösungsprozess zu gestalten. Den Selbsttest beschreibe ich im Praxiskapitel.

Im vierten Kapitel beschreibe ich alle Formen und Wirkungsweisen der mir bekannten Fremdenergien Emotionen, Glaubenssätze, Rollen, Anteile, Besetzungen und Gelübde. Ich erläutere, wie sie im Kontext der Umweltfaktoren wie Familie und Freunde in diesem Leben entstehen können oder gegebenenfalls mitgebracht oder geerbt wurden. Ich schildere zudem, wie sich die jeweilige Fremden-

ergie erkennen lässt und verdeutliche an Beispielen, was sich nach Lösung und Transformation verändert. In diesem Kapitel gehe ich auch das erste Mal auf die Umprogrammierung auf Zellebene ein.

Die ausführliche Beschreibung des Werkzeugs Energie-Transformation, dazu Übungen, unterstützende Meditationen und Arbeitsblätter befinden sich für die bessere Übersicht gesammelt im siebten Kapitel.

Im fünften Kapitel geht es um alles, was uns auf unserem Weg aus der Fremdenergie in die eigene Energie und Kraft begegnet. Hier wird noch einmal besonders deutlich, welche Auswirkungen die Fremdenergie für uns hat, warum es durchaus eine Herausforderung ist, diese zu lösen, und was uns dabei unterstützt.

Im sechsten Kapitel ziehe ich eine Parallele zwischen den drei zentralen Sätzen der Lehre Buddhas und dem Lösen von Fremdenergien und dem Integrieren der eigenen Energien und ihre Bedeutung für unsere spirituelle Entwicklung. Nach der Übersicht über diese Eigenenergien, unseren Ressourcen, die im Gesamtprozess integriert werden können, gehe ich über zur Wirkungsweise der von mir entwickelten Methode.

Das siebte Kapitel ist das Praxiskapitel für Menschen, die selbstständig Fremd- und Eigenenergien transformieren möchten. Es gibt für diese Prozesse zwei unterschiedliche Wege, zum einen über ein Symptom, zum anderen über ein Ziel und zugehörige Themen. Hierfür schildere ich detailliert den Ablauf und vermittele das Werkzeug „Energie-Transformation“, mit dem sich Emotionen und Rollen lösen und Glaubenssätze umprogrammieren lassen. Danach gehe ich noch auf die Bedeutung von Stress ein und gebe Ihnen die Möglichkeit, selbst Stress zu transformieren, um wieder voll Energie und Kraft im Hier und Jetzt zu sein.

Nun viel Spaß beim Lesen und Transformieren.

I. WAS SIND FREMDENERGIEN?

Energie ist eine physikalische Größe, die nicht nur in der Physik, sondern auch in der Wirtschaft, Technik ebenso wie in der Chemie und Biologie eine zentrale Rolle spielt. Es geht im Kontext der Fremd- und Eigenenergien nicht um die Energie der grobstofflichen Physik, die sich in der Maßeinheit Joule rechnet. Ich beziehe mich auf die Energie der feinstofflichen Physik, der Quantenphysik, die völlig anderen physikalischen Gesetzen als die der grobstofflichen Physik folgt.

Albert Einstein stellte fest, dass Masse und Energie äquivalente Größen sind. Materie ist also nichts anderes als Energie und die Sonnenenergie und Strom sind greifbare Beispiele dafür.

In der Quantenphysik kann laut John von Neumann Energie eine Welle oder ein Teilchen sein, und das abhängig vom Bewusstsein des Beobachters (Hayward, 1996, S. 36ff). Viele aktuelle Forschungen bestätigen diese Bedeutung des Bewusstseins für die feinstofflichen Energien unseres Körpers. Dr. Joe Dispenza bietet basierend auf seiner Forschung Meditationen an, die bestimmte Energiezentren, Drüsen oder das vegetative Nervensystem aktivieren. Durch Aufmerksamkeit aktiviert sich beispielsweise auch das eigene Herzchakra messbar.

Unser eigenes Bewusstsein, das heißt unsere Aufmerksamkeit und somit unsere Art zu denken und zu fühlen, nimmt Einfluss auf die feinstofflichen Energien unseres Systems. Quantenphysikalisch betrachtet heißt das, wir haben Einfluss, ob die Energie eine Welle oder ein Teilchen ist. Das eröffnet viele Erklärungsansätze, wie sich durch das Bewusstsein Energie im Körper manifestiert, wie psychosomatische Symptome entstehen und wie die verschiedenen Energiekörper miteinander kommunizieren (vgl. Kapitel V).

Systemfremde Energie, kurz Fremdenergie, ist jede feinstoffliche Energie-Form, die nicht zu uns gehört, nicht zu unserem System passt und sich entsprechend nicht integriert. Bezogen auf unsere Individualität und unser Selbst sind das „negative“ Energien und Programmierungen im Unterbewusstsein und auf Zellebene, im Körper und in unserem Energiekörper, die unsere Gefühle und unser Handeln beeinflussen und unsere Körper stören und schwächen.

Diese Fremdenergie ist nicht einfach neutral eingelagert. Sie beeinflusst uns, schadet uns, nimmt unserer eigenen Energie den Raum und kostet uns Kraft. Hieraus resultiert, dass wir nicht unser eigenes Leben gestalten und leben und somit oft auch nicht in der Lage sind, unsere Lebensaufgaben zu bewältigen. Wir folgen Lebenszielen, die nicht unsere eigenen sind, treffen Entscheidungen, die sich gegen unsere Interessen und Wünsche richten und sind weder authentisch noch glücklich.

Vergleichen wir das Konzept der seelischen „eigenen“ und „systemfremden“ Energie mit dem Körper. In diesem Fall passt zum Körper alles, was ihn fördert und gesund hält: Gesunde Ernährung mit natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen, hochwertige Öle, entsprechend viel Gemüse und Obst und Vollwertkost, gutes Wasser und Tees, gesunde Luft usw. Wer von uns weiß nicht, wie das geht? Ergänzen wir das mit ausreichend Sport und Bewegung an der frischen Luft, Psychohygiene und guten Beziehungen, ist das die beste Prävention, um gesund zu bleiben.

Systemfremde grobstoffliche Energie ist im Umkehrschluss für den Körper alles, was ihm schadet, sich schlecht verwerten lässt, sich einlagert oder Zellschäden verursacht: In unserem Vergleich wären dies ungesunde Ernährung, Teerablagerungen und Gifte durchs Rauchen, Luftverschmutzungen, Umweltgifte, schädliche Strahlung und vieles mehr.

An der Ernährung wird auch deutlich, wie unterschiedlich und abhängig vom System die „richtige“ Energie bezogen auf die Ernäh-

rung ist. Die einen vertragen Rohkost, die anderen nicht. Bei manchen wiederum sind es nur bestimmte Lebensmittel, die nicht gut verwertet werden können. Es gibt Spitzensportler, die sich vegan ernähren, und auf der anderen Seite bekommen viele Tibeter Diabetes, wenn sie das Fleisch von der Speiseliste nehmen.

Auf der Körperebene ist uns die Wirkungsweise von Fremdenergien bereits bekannt, und mittlerweile zeigen sich Zusammenhänge auch zu psychischen Themen. Umweltgifte beispielsweise passen nicht zu uns, was offensichtlich ist, und stehen auf der Körperebene im Zusammenhang zu Krankheiten wie Krebs, Autoimmunerkrankungen und Multiples Chemikalien Syndrom (MCS), aber auch im Zusammenhang mit Depressionen, Burnout und dem Chronic Fatigue Syndrom. Zudem werden weitere chronische Erkrankungen diskutiert.²

Der menschliche Körper hat Abwehrmechanismen, durch die er Gifte ausleiten kann, oder mit denen er durch freie Radikale oder Strahlung verursachte Zellschäden gezielt abbauen kann. Diese natürlichen Schutzfunktionen stoßen aber irgendwann an ihre Grenzen. Es braucht keine Katastrophe, damit wir uns auf Körperebene „nicht passende Energie“ zuführen. Ungesunde Ernährung kann auf Dauer die bekannten Zivilisationskrankheiten Übergewicht, Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen und viele mehr bringen.

Fremdenergie auf der Körperebene hat somit Einfluss auf unsere Gesundheit, sowohl körperlich als auch psychisch. Da liegt der Umkehrschluss nahe, dass die Fremdenergie im Kontext der Individualität nicht nur auf unsere Psyche durch Wahrnehmungen und Empfindungen Einfluss hat, sondern auch auf die körperliche Ebene.

Forschungsergebnisse für das Entstehen der seelischen Fremdenergie liegen vor (vgl. Kapitel „Wie Fremdenergie entsteht“). Vorher möchte ich einen kurzen Überblick über die Fremdenergien geben.

2. Vgl. Dr. med. Kira Kubenz, Vortrag „Deine Gene“, Human Trust

Eine ausführliche Darstellung kommt in den späteren Kapiteln.

Emotionen sind im ganzen Körper auf Zellebene eingelagert. Sie haben ein Zentrum, in einer Region oder einem Organ, das im Kontext mit einer vom System gewünschten Veränderung steht. Eingelagerte Emotionen sind entweder aus einem früheren Leben mitgebracht, von einer nahestehenden Person geerbt oder übernommen oder in einer überfordernden Lebenssituation in diesem Leben eingelagert worden. Sie wirken meist wie ein Resonanzkörper oder eine Erinnerung und verstärken das Gefühl nicht situationsgerecht auf ein Maximum. Im Zusammenspiel mit anderen Themen können sie eine Blockade sein, durch die das Gefühl nicht zugänglich ist.

Glaubenssätze laufen in unserem Unterbewusstsein als Programme. Diese werden durch einfache Sätze repräsentiert wie beispielsweise „Ich kann nicht“ oder „Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden“ und beeinflussen unser Denken und Handeln. Das positive Pendant zum Glaubenssatz ist die Überzeugung, die zu unserer Individualität, unseren Lebenszielen und Bedürfnissen passt. Glaubenssätze werden mitgebracht oder im Bezugsfeld gelernt, vor allem in der Kindheit, aber auch später im Leben.

Rollen werden wie Glaubenssätze meist in der Kindheit gelernt, sind komplexer als diese und sind als Programm gleichfalls im Unterbewusstsein gespeichert. Diese Verhaltensmuster beziehen sich bei der Entstehung auf die Persönlichkeit der Bezugspersonen. Das Kind nimmt Grundzüge im Verhalten an, um bestmöglich Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen und sich ein sicheres Umfeld zu schaffen und zu erhalten. Im Erwachsenenleben bleiben diese Rollen bestehen und verlagern sich auf andere Bezugspersonen wie den Partner, die eigenen Kinder, Freunde und Arbeitskollegen. Es gibt drei zentrale Funktionsweisen der Rollen, die auf Gefallen, Widerstand und Leistung basieren.

Anteile sind komplexer als Emotionen und gehen in ihrer Funktionsweise weit über diese hinaus. Alle Arten dieser Energien sind im Körper ebenfalls auf Zellebene und mit einem spürbaren Zentrum gespeichert.

Für diese Art der Fremdenergie eine zutreffende Bezeichnung zu finden, ist sehr schwer. Diese Anteile sind zum einen Aufgaben sich selbst gegenüber wie Eigenverantwortung, Selbstfürsorge, Mut und vieles mehr. Diese werden bewusst oder unbewusst abgespalten und jemand anderem übergeben – meist dem eigenen Kind oder einer nahestehenden Person – und werden von dieser als Fremdenergie eingelagert.

Eine weitere zutreffende Beschreibung für diese Energien ist das „Wesen“. Dies ist eine tiefergehende psychische Struktur mit bestimmten Funktionsweisen, um Lebensaufgaben zu bewältigen. Ein Beispiel ist das Angstwesen. Über das Gefühl „Angst“ hinausgehend beinhaltet das Wesen die Kompetenz, Angst als Gefahrensignal und Warnung zu fühlen, das Gefühl einzuordnen, zu nutzen und zu verarbeiten beziehungsweise zu integrieren.

Anteile als Fremdenergie sind somit komplexe Energien, die in diesem oder einem vorangegangenen Leben von einer anderen Person übernommen wurden.

Das Ziel bei dieser Form der Energie ist, fremde Anteile und Wesen zu lösen und die eigenen als Ressource zu integrieren.

Besetzungen, heutzutage meist Seelenanteile, können erdebundene Seelen oder auch Tierseelen sein. Besetzungen nisten sich in der Aura, unserem Energiekörper, oder im Körper ein. Meist hat die Energie ein „Zentrum“, Teile dieser befinden sich immer im gesamten System. In der Aura beeinflussen sie stärker das emotionale Empfinden, im Körper verursachen sie häufig Schmerzen. Sie können mitgebracht oder in diesem Leben eingelagert worden sein.

Gelübde, Gelöbnisse, Versprechen, Gebote und Verbote, Eide, Flüche und Ähnliches stellen eine eigene Form der Fremdenergie

dar. Es handelt sich dabei meist um unbewusst und nicht selbstbestimmt gegebene Versprechen beziehungsweise Programmierungen. Diese Gelübde – welcher Form auch immer – sind entweder aus einem anderen Leben mitgebracht oder meist unfreiwillig in diesem Leben in unser Unterbewusstsein programmiert worden. Gemeinsam ist ihnen, dass sie nicht zu unseren Lebenszielen und Bedürfnissen passen und eine Art Boykottprogramm darstellen.

Den Fremdenergien ist gemeinsam, dass sie meist unbewusst sind. Wir erkennen sie nicht als solche, da wir bereits viele Jahre an die daraus resultierenden Haltungen, Werte und Entscheidungen gewöhnt sind. Und falls uns unser System Botschaften in Form von Verspannungen, Schmerzen, Unwohlsein, Traurigkeit, Angst oder anderes schickt, so haben wir uns daran gewöhnt und gelernt, diese Symptome zu erdulden. Erst im Zusammenhang mit ernststen Erkrankungen oder Krisen, weil man sich vielleicht unkonventionellere Hilfe und Unterstützung holt, beginnt eine Form der Aufdeckungsarbeit, durch die diese negativen Programmierungen entdeckt werden können. Dazu mehr im 5. Kapitel „Von der Fremdenergie in die eigene Energie“.

Die Wirkung und Klärung von Fremdenergien verdeutlicht sehr anschaulich das Beispiel von Andrea:

Nun hatte ich schon drei Sitzungen mit Iris, und möchte meine Erfahrungen mit ihrer kreativen, tiefgehenden und heilenden Arbeit beschreiben.

Ich bin 49 Jahre alt und unterrichte buddhistische Philosophie und Meditation, wodurch ich selbst jahrelange Meditationserfahrungen habe. Dennoch begegnen mir in menschlichen Beziehungen innerlich immer wieder emotionale Prozesse, die mich blockieren. Diese konnte ich bisher durch die Meditation zwar erkennen, verstehen und beleuchten, aber nicht wirklich lösen und befreien. Da ich ein etwas ungeduldiger Mensch bin und diese Blockaden sich vor allem auch physisch ausdrücken und

mir so mein Leben und meine Aktivität erschweren, habe ich mich nach unterstützender Begleitung umgeschaut und bin so zu Iris gekommen.

In der ersten Sitzung, zu der ich körperlich völlig erschöpft kam, da ich mich in meiner Arbeit mit Menschen nicht abgrenzen kann, ging es um das Thema, den richtigen Abstand zu schaffen und die Kraft bei mir zu behalten. Es kam durch die Sitzung heraus, dass meine Tendenz, für alle da sein zu wollen, oder eher zu denken, für alle da sein zu müssen, von meiner Beziehung mit meiner Mutter herrührt. Es zeigte sich, dass ich seit der Kindheit zum einen die Eigenverantwortung meiner Mutter trug, zum anderen ihr meine Lebenskraft zur Verfügung stellte. Das Muster, meine Lebenskraft anderen zur Verfügung zu stellen, verselbstständigte sich mit allen Menschen und führte mich so in meine tiefe Erschöpfung. Durch die energetischen Übungen in der Sitzung habe ich die nicht zu mir gehörige Verantwortung gelöst und meine abgespaltene Lebenskraft wieder zurückgeholt.

In den Tagen und Wochen nach dieser Sitzung wurde mir bewusst, dass sich meine Wahrnehmung in Gruppen verändert hat. Während ich sonst in der Gruppe mit allen sozusagen verschmolz, war plötzlich ein natürlicher Abstand da, und ich fühlte mich weniger ausgesetzt und weniger ausgepowert. Abstand halten wurde damit einfacher und natürlicher.

In der zweiten Sitzung, in der ich am Anfang sagte, dass ich mich immer noch nicht ganz in meiner eigenen Kraft fühlte, kam das Thema "Zugehörigkeit" auf den Tisch. Tatsache ist, dass ich mich nirgends zugehörig fühle, mehr noch, dass ich das Gefühl habe, nirgends dazugehören zu können oder zu dürfen. Im Muskeltest kam heraus, dass die Emotion „vergebliche Anstrengung“ (vgl. die Liste der eingelagerten Emotionen) eingelagert war und gelöst werden durfte. Sie verhinderte, dass ich mich zugehörig fühlen kann.

Das Wort vergebliche Anstrengung hat sofort rasoniert mit Verzweiflung, Erschöpfung und Einsamkeit. Die Balance mit Visualisierung gab mir das Gefühl der Erleichterung und des Angebundenseins und auch das Bewusstsein, sanfter mit mir selbst zu sein, sowie Vertrauen in mögliche Veränderungen in Gruppen- und Zweierbeziehungen zu entwickeln. Seither gehen plötzlich Menschen auf mich zu, die sonst mir gegenüber völlig verschlossen waren. Ich bin erstaunt, wie ich immer häufiger in einen einfachen herzlichen Kontakt mit vielen von ihnen treten kann. Es ist erst ein Anfang und möchte natürlich noch kultiviert werden. Ich habe vor allem aber auch den Eindruck, dass ich beginne, eine offenere und liebevollere Beziehung zu mir selbst aufzubauen. Auch dies ist noch in den Kinderschuhen.

Bei der dritten Sitzung gab es eine neue wichtige Erkenntnis. Ich weiß nicht, ob dies nun das Resultat meiner Arbeit an mir ist, oder einfach auch so gekommen wäre: Vor kurzem fand ich heraus, dass mein Lebenspartner, mit dem ich seit über zwölf Jahren zusammen bin, seit vielen Jahren eine Parallelbeziehung lebt. Meine Welt brach erst einmal zusammen. Nach meinem umfangreichen Bericht, was sich bisher alles gezeigt hatte, fragte Iris mich, was die Ursache sei und warum ich so lange mit ihm zusammengeblieben sei, obwohl ich schon unbewusst einiges gespürt hätte. Was mich blockiert hat, die Realität zu sehen, ist die innere Überzeugung, dass ich ohne ihn verloren bin und ihn brauche, um mich verbunden zu fühlen.

Als Ziel der Sitzung wünschte ich mir "Urvertrauen". Da Urvertrauen ein viel tiefgehendes Ziel ist, schlug Iris vor, den ersten Schritt in diese Richtung zu machen. Das Thema "Projektion und Realität" zeigte sich. Klar ist wohl, dass ich meinen Partner nicht in seiner Ganzheit erkannte und mich auf Einzelheiten fixiert hatte, die mich seine Schwächen haben übersehen lassen.

Für die erste Balance formulierte Iris nach unserem Gespräch

zusammenfassend den folgenden Satz: "Ich sehe die Realität mit allen Facetten". Während der Balance und Visualisierung entstand mehr Raum in mir, weniger Druck und mehr Anbindung.

Als nächstes ging es um den Satz: "Ich fühle mich ganz und mit allem verbunden". Durch diese Balance spürte ich eine Herzöffnung.

Als nächster Satz kam intuitiv in mir: "Ich bin offen für die Manifestation". Manifestation bedeutet im buddhistischen Sprachgebrauch alles, was wir erleben, sei es im Außen oder in uns selbst, alles was erscheint, sich ändert und wieder vergeht.

Die Herzöffnung setzte sich weiter fort durch diese Balance.

Ich bin recht erstaunt, denn dieses ganze Thema ist meine tiefe Grundproblematik im Leben und auch meine Grundblockade in der Meditation. Ich erklärte Iris, dass ich im Tiefsten alles, was ich erlebe, erst einmal blockiere, dann mentalisiere, um es zu kontrollieren. Dahinter liegt eine tiefe Angst vor der Intensität der Manifestation, beziehungsweise des Erlebens, als könnte ich davon zerstört werden. Dadurch fühlte ich mich ständig verloren und nicht angebonden.

Iris unterstützte mich, den Stress zum Thema ‚Manifestation‘ zu lösen. Unterstützend dazu balancierte ich die Überzeugung: „Ich bin sicher in der Manifestation“. Ich spürte, wie sich Geist und Körper entspannten.

Damit war die dritte Sitzung abgeschlossen. Und wie Iris immer wieder betont, geht es nun darum, mit diesen Themen weiter bewusst zu sein und zu arbeiten.

Während ich zu Beginn dieser Sitzung durch den Schmerz der Trennung innerlich ziemlich aufgewühlt war und auch schwindel-

ähnliche Zustände hatte, ging es mir nach der Sitzung direkt besser. Mein Kopf war klarer, als seien auch die Körperenergien wieder in besserem Fluss.

Ich bin erstaunt über die Wirkungskraft der Methoden, die Iris anwendet, aber auch über ihre Intuition und heilende Präsenz. Natürlich frage ich mich, wieso ich das nicht selbst in gleicher Weise durch Meditation hinbekomme. Im Moment scheint mir, dass einerseits das Einbeziehen der Körperwahrnehmungen in Iris' Methode, sowie die direkte, liebevolle Unterstützung und die gezielten Visualisierungen und Bewegungen der Schlüssel für die Transformationen der Energien sind.

Meditation kann dies auch leisten, aber die oder der Praktizierende braucht einen hohen Grad an Stabilität, Vertrauen und liebevollen Umgang mit sich selbst. Da wir meist viele Blockaden haben, die uns von diesen Qualitäten trennen, finde ich es sehr hilfreich, sich durch Methoden wie den hier beschriebenen helfen zu lassen und bin Iris sehr dankbar.