

Ulrike Mönkemöller

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN

Vom Missbrauchsoffer zur
Schöpferin meines Lebens

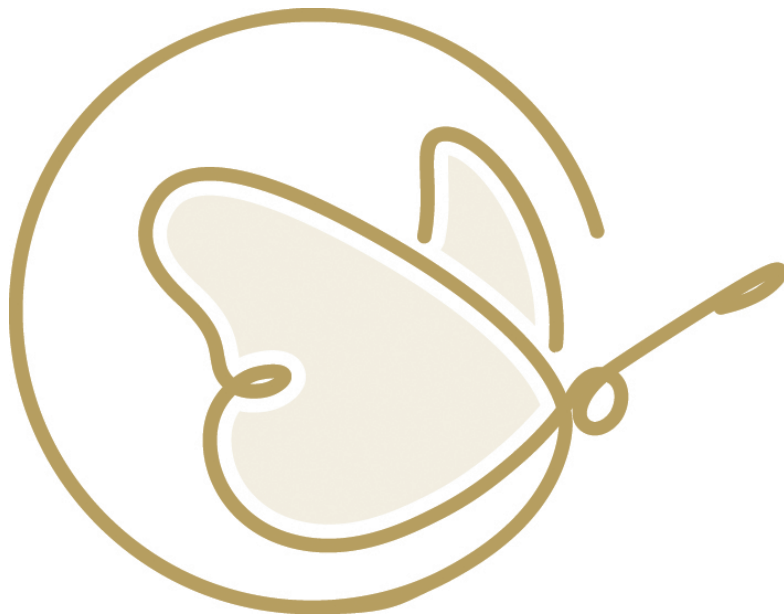


GOLD VERLAG

Ulrike Mönkemöller

Das Leben darf leicht sein

Vom Missbrauchsoffer
zur Schöpferin meines Lebens



GOLD VERLAG

Inhalt

<i>Vorwort des Herausgebers</i>	9
---------------------------------------	---

<i>Persönliche Worte von Ulrike Mönkemöller</i>	11
---	----

Einführung	15
-------------------------	----

Ankunft in meiner Familie	16
---------------------------------	----

Heranwachsen, meinen Weg finden	19
---------------------------------------	----

Das Trauma nimmt Raum ein	25
--	----

Erkenntnis	25
------------------	----

Auseinandersetzung mit dem Trauma und dem Thema Missbrauch	27
---	----

Heilung durch Veröffentlichung	33
--------------------------------------	----

Heilungsunterstützung für mich	35
--------------------------------------	----

Das Leben vor der Erinnerung und danach	39
--	----

Partnerschaft	39
---------------------	----

Begegnung mit der Spiritualität	42
---------------------------------------	----

Spiritualität leben	46
---------------------------	----

Familie und Beruf	53
-------------------------	----

Vom Missbrauchsoffer zur Schöpferin meines Lebens	57
--	----

Heilen, um als Heilende wirken zu können	57
--	----

Vergangene Leben und ihre Bedeutung für meine Heilung	63
--	----

Hochsensible sind anders normal	66
---------------------------------------	----

Der Metamorphose-Prozess	71
Raupe, schläfriges Bewusstsein	71
Die Gefühle vom Geschehen entkoppeln	73
Achtsamkeitsübung um Gefühle vom Geschehen zu entkoppeln	74
Verankerungen von Lösungen im Gehirn sind wertvoll als Lerneffekt	77
Die menschlichen Grundbedürfnisse erkennen und pflegen	81
Den Wechsel aus der Phase des schläfrigen Bewusstseins in waches Bewusstsein intensivieren	86
Puppenstadium, Kokon, Neuorientierung, Neuausrichtung	96
Alle Vorstellungen im Kopf werden losgelassen – Rückbesinnung auf das, worauf es ankommt, findet statt – Vorstellungen dienen zur Orientierung im Leben	97
Verschmelzen mit dem Jetzt und es durch mich wirken lassen	101
Einen sicheren Raum schaffen, in welchem ich die Gegenwart vom Universum empfangen kann	105
Entwicklung kommt vor Entfaltung	109
Schmetterlingsstadium	117
Beginn der Entfaltung / Vorbereitung auf das, was in meinem Leben erscheinen wollte	117
Größeren Blickwinkel einnehmen, flexibel werden	122
Prozess des Rückbesinnens auf das Feuer in mir, der Freude in mir folgen	124
Für das, wofür ich mich entschieden habe, die Verantwortung übernehmen und die Konsequenzen tragen	127
Möglichkeitsräume immer mehr erweitern	130
Mut fängt da an, wo ich mein Innerstes nach außen kehre, wo ich zu meiner Wahrheit in der Öffentlichkeit stehe	131
Das Abenteuer Leben	141
<i>Quellen der Inspiration</i>	145

Persönliche Worte von Ulrike Mönkemöller

Ich bin glücklich, genau in diesem Leben gelandet zu sein, mit genau den Herausforderungen, denen ich mich bis heute stellen musste.

Sowieso bin ich ein Glückskind, weil ich vor 65 Jahren an einem Sonntag auf die Welt kommen durfte, was damals, wie ich mir sagen ließ, nicht selbstverständlich war, wenn es auf medizinischem Wege zu beschleunigen oder zu verzögern war.

Das Glück zeigt sich mir heute auf diese Weise und davor liegt ein langer, oft mühsamer Weg, auf dem ich so manche Hürde zu überwinden hatte und so manche Schwierigkeit bewältigen musste.

Einerseits wuchs ich in einer normalen Familie auf, die nach außen hin wohl als »intakt« galt und mir in gewisser Weise auch einen Rahmen bot, um aufzuwachsen und zu reifen. Andererseits bot sie mir persönlich auch eine Reihe der großen Herausforderungen, an denen ich wachsen musste und durfte. Sie gab mir Sicherheit und warf mich gleichzeitig immer wieder in Unsicherheit und Verlorenheit. Ich durfte eine gute Bildung genießen, mich Sport und Musik widmen, was ein großer Segen war.

Zur Natur bekam ich eine sehr enge Bindung, weil wir in meiner Kindheit als Familie viel in der Natur unterwegs waren. Heute noch ist die Natur meine Quelle der Kraft.

Meine zweite wesentliche Quelle der Kraft waren schon damals Bücher.

Wann immer ich Zeit dafür hatte, verschwand ich in der Welt meiner Bücher. Ich tauchte vollkommen ein in diese Geschichten und Welten und es war manchmal für meine Geschwister und Eltern nicht einfach, mich da wieder herauszuholen.

Das Leben und Wandeln in den spannenden Abenteuern der Helden in den Büchern entspannte mich und gab mir vieles von dem, was ich in meiner Familie nicht bekommen konnte.

Nebenbei entwickelte sich auch eine tiefe Freude an Sprache und Ausdruck. Immer hatte ich Freude daran zu schreiben. Am Anfang waren es meine Erfahrungen und seelischen Auf- und Abs, die ich meinem Tagebuch anvertraute. Auch Aufsätze machten mir immer richtig Spaß. Nicht immer schlug sich das unbedingt in guten Noten nieder, doch ich hatte einfach Spaß beim Schreiben. Später, während einer Zeit tiefer Reifungs- und Wachstumserfahrungen als junge Erwachsene, begannen sich die Erkenntnisse aus diesen Prozessen in Gedichten zu verbildlichen. Das Gedichteschreiben begleitete mich mehrere Jahrzehnte. Ich verschenkte einzelne Gedichte an Freunde, auch als kleine Büchlein, die ich jeweils individuell, dem Anlass entsprechend, zusammenstellte. Die erste Sammlung dieser Gedichte veröffentlichte ich auch als Buch im Röschnar Verlag. Irgendwann waren alle Erfahrungen in dieser Art gemacht und die Gedichte verstummten. Kurze Zeit später begann der Wunsch in mir zu reifen, ein Buch zu schreiben, über meine Vision von einem neuen Miteinander von Frau und Mann, die ich auf einer spirituellen Reise mit meinen Lehrern der Inkatradition empfing

Ende 2022 erschien dann das Buch »Transformation mit der Inkatradition – Für ein neues Miteinander von Frau und Mann« im Forsbach Verlag.

Schnell wurde mir bewusst, dass dieses Buch erst der Anfang war, dass ich noch viel mehr zu sagen habe und dass ein Buch ein guter Kanal dafür ist.

So sitze ich nun hier und beginne, mein zweites Buch zu schreiben.

Eigentlich schreibe ich es nicht, ich lasse lediglich meine Gedanken fließen und schöpfe direkt aus der Quelle, die mir die Worte zuschiebt.

Übrigens genauso sind auch meine Gedichte entstanden. Ich fühlte, da gibt es etwas, das durch mich aufgeschrieben werden

möchte. Also setzte ich mich hin, mit Stift und Papier, öffnete den Kanal und empfing aus der Quelle die Gedichte.

Ebenso geschieht es nun auch. Die Idee für das Buch schlupfte von irgendwoher in mich hinein. Zuerst versuchte ich tatsächlich zu schreiben, zu konstruieren, das war aber mühsam.

Dann kam ein kreativer Schub, angeregt durch verschiedene Impulse von außen, der mich wieder auf Empfang schalten ließ, um dann aufzuzeichnen, was mir die Quelle schickt.

Insgesamt ist das ein schon fast verrückter Prozess, denn was ich aufzeichne, sind ja meine persönlichen Erfahrungen. Ich mache mir jedoch keinen Kopf, wie ich sie möglichst gut und korrekt zusammenschreiben kann, sondern genau dabei lass ich mich von einer höheren Instanz führen. Das nenne ich dann *Empfangen*.

Während des Schreibens hat sich mehrfach die Wichtigkeit des Titels verändert, bis sich für mich vollständig klar herauskristallisierte, dass im Titel bereits mein Weg vom Missbrauchsopfer zur Schöpferin meines Lebens enthalten sein muss.

Anfangs versuchte ich mich noch ein wenig drumherum zu drücken, doch das Leben machte mich, durch körperliche Beschwerden, drastisch darauf aufmerksam, dass ich damit als Titel antreten soll.

Weil ich selbst während meines Heilungsprozesses einen Wandlungsweg durchlief, den ich gerne mit dem Entwicklungsprozess der Raupe zum Schmetterling vergleiche, nenne ich diesen Prozess »Menschliche Metamorphose«. Am Ende der Metamorphose steht die Entfaltung der Persönlichkeit, als die jede Person bei ihrer Geburt angelegt war.

Als ich begann, als Heilpraktikerin, Menschen auf ihrem Heilungsweg zu begleiten, entstand Stück für Stück, über viele Jahre, ein Konzept für eine umfassende, individuelle Begleitung innerhalb von zwölf Wochen. Ich nenne es »Metamorphose-Coaching«.

Im zweiten Teil meines Buches, gebe ich einen kleinen Einblick von Schritten, die während dieses Coachings gemacht werden können. Dabei gebe ich einige meiner Schritte in diesem Prozess, als Erfahrung weiter.

Der Metamorphose-Prozess

In diesem Teil des Buches versuche ich ein wenig, die Stationen meiner Wandlung zu beschreiben. Weil mich der Metamorphose-Prozess im Tierreich, die Wandlung von der Raupe zum Schmetterling, so fasziniert, habe ich meinen Wandlungsweg daran angelehnt.

Aus diesen, meinen eigenen Erfahrungen im Wandlungsprozess, entstand schließlich auch das zwölf Wochen Programm »Metamorphose-Coaching«, das ich als Begleitung für den Wandlungsprozess anbiete.

Hier ist nur ein kleiner Ausschnitt davon aufgeführt.

Raupe, schläfriges Bewusstsein

Mein Leben war Routine, ich wusste genau, wann was zu tun war, wie mein Umfeld auf meine Aktionen reagierte. Es fühlte sich behaglich, wohlig warm an und vielleicht auch etwas langweilig und unlebendig. Diese Lebensform gab mir eine gewisse Sicherheit, nichts konnte mich wirklich überraschen. Ich hatte viel erreicht, aber auch das Gefühl, dass das wirkliche Leben an mir vorbeiging, dass das Leben anderer Menschen viel glücklicher, leichter und lebendiger war. Wenn ich dorthin schaute, hatte ich den Eindruck, dass mein Leben schwer und behäbig war und manche meiner Wünsche, die ich vor Jahren gehabt hatte, einfach verkümmert waren, statt sich zu entfalten. Meine Wünsche umzusetzen, erschien mir unglaublich schwierig, es schien, als sei der Motor dafür blockiert. Ich begann, mir die Frage zu stellen: »Woher kommen diese Blockaden in meinem System?« Traumatisierende Erfahrungen im Laufe meines Heranwachsens

und meines Lebens, durch den Missbrauch, die in dem Moment zu heftig waren, um sie zu ertragen, wurden ins Unterbewusste verdrängt.

Dadurch verschwanden sie nicht, sondern waren nur für diesen Moment nicht fühlbar. Irgendwo im System wurden diese verdrängten Gefühle eingelagert, auf Körper-, Geist- oder Seelenebene. Je mehr Lebensjahre ich hinter mir hatte, ohne mir dieser Einlagerung von verdrängten Gefühlen in meinem System bewusst zu sein, ohne an diesem Ablauf etwas zu verändern, umso mehr verdrängte Gefühle wurden weiter und weiter eingelagert. Jedes Mal, wenn mich eine heutige Situation an eine der vergangenen, traumatischen Erfahrungen erinnerte und erinnert, wurden die Orte im Körper, an denen solche Gefühle neu eingelagert werden können, immer weniger und es kam zu störenden Symptomen, wie beispielsweise der ungewünschten Kinderlosigkeit und dem Mangel an Energie für Dinge, die ich gerne tun wollte. Diese Symptome wollten mich darauf aufmerksam machen, mir das einmal genau anzusehen, die Zusammenhänge zu erforschen. Das ist die Art und Weise, wie der Körper mit mir kommunizierte, mich darauf hinweisen wollte, dass es Zeit war, etwas zu verändern.

Dazu passt das Bild des überlaufenden Fasses, weil es zu voll geworden ist.

So entstanden immer wieder Situationen in meinem Leben, die mein System manchmal nur in einem klitzekleinen Detail an die traumatische Erfahrung erinnerten. Sofort rastete der Überlebensmechanismus ein, um mich zu schützen. Es wurde notwendig, mich ganz bewusst dafür zu entscheiden, sehr wach zu werden und zu beobachten. Besonders in Situationen, die mich auf irgendeine Weise irritierten, belasteten, herausforderten. Wach beobachten, was genau jetzt in meinem Körper, meinem Geist oder meiner Seele geschieht.

Dafür wurde es notwendig, meine Gefühle vom Geschehen zu entkoppeln. Wie das für mich möglich wurde, möchte ich gerne im folgenden Abschnitt erläutern.

Die Gefühle vom Geschehen entkoppeln

Ich musste lernen zu beobachten, Zeuge zu sein. Auf diesem Weg begleitete mich mein spiritueller Lehrer Florian S. einige Jahre sehr intensiv. Damit konnte ich lernen, die Gefühle vom Geschehen zu entkoppeln.

Wie also wird dies möglich?

Indem ich lernte, alte, unbewusste Lebensmuster zu erkennen, die einst halfen, unerträgliche Gefühle ins Unterbewusstsein zu verdrängen, um zu überleben. Ich lernte, wach und bewusst mit Gefühlen jetzt im Moment zu sein. Dabei beobachtete ich, wo das Gefühl im Körper spürbar war und wie. Bei gleichmäßiger Atmung beobachtete ich, was mit dieser Wahrnehmung im Körper geschah, wenn das Gefühl einfach da sein durfte.

Um das unliebsame Gefühl einzuladen, half mir das Bild, das der Dichter Rumi mit seinem Gedicht »Das Gasthaus« schuf.

Das Gasthaus

*Dieses menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt unverhofft als Besucher.
Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar Sorgen ist,
die gewaltsam Dein Haus seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.
Vielleicht reinigt er Dich ja
für neue Wonnen.
Dem dunklen Gedanken der Scham und Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu Dir ein.
Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu deiner Führung
geschickt worden aus einer anderen Welt.*

Rumi, Sufi-Dichter aus dem 13. Jahrhundert

Wenn ich mit meinem Lehrer Florian S. zusammensaß, sahen wir uns unbewegt in die Augen.

Das erzeugte in mir das Gefühl, dass der Geist durch diesen Fokus beschäftigt wurde und mich nicht von meinen Gefühlen ablenken konnte. In Zeiten, wenn ich allein war, überlegte ich mir, wie ich meinen Geist, ohne Gegenüber trotzdem über die Augen beschäftigen konnte.

Ich wollte meinen Blick auf etwas ruhen lassen, das ich gerne anschaute. So kamen mir mehrere Möglichkeiten. Es kann eine Kerze sein, eine Pflanze, ein Blumenstrauß, wenn ich mich zu Hause meinen Gefühlen widmen möchte. War ich in der Natur für diese Übung, schaute ich einfach etwas an auf dem mein Blick gerade gerne ruhte. Nun möchte ich diese Übung in der Gegenwartsform einmal ausführlich schildern, damit du, liebe Leserin, und du, lieber Leser, sie, wenn du Lust dazu bekommst, selbst auch einmal ausprobieren kannst.

Achtsamkeitsübung um Gefühle vom Geschehen zu entkoppeln

Wenn ich nun also meinen Blick auf ein Objekt fokussiere, widme ich mich der Übung, mit der ich die Gefühle vom Geschehen entkoppeln kann.

Dafür erinnere ich mich an eine Situation, die ich kürzlich erlebt habe, in der durch mein Gegenüber ein Gefühl, wie z.B. Wut, Angst, Neid, Gier in mir ausgelöst wurde.

Währenddessen atme ich gleichmäßig.

Dann gehe ich noch einmal so tief in die Situation, das Gefühl hinein, dass ich es lebendig in meinem Körper fühle. Dabei bleibe ich in meiner bewussten Atmung.

Ich beobachte, wo genau, an welchem Ort in meinem Körper ich das am intensivsten fühle.

Immer ist meine Atmung meine Unterstützung bei dieser Beobachtung.

Was nehme ich dort im Körper wahr, wird es eng oder weit, kalt oder warm, aufgeregt oder ruhig oder etwas ganz anderes?

Währenddessen atme ich einfach gleichmäßig weiter.

Ich verdränge nichts von dem, was ich fühle und wahrnehme. Ich bin jetzt Gastgeber oder Gastgeberin für all das. Ich lasse es da sein und begleite es mit einer ruhigen Atmung und beobachte nur und atme immer weiter. Dabei lasse ich die Augen immer geöffnet auf dem Objekt ruhen, was verhindert, dass ich in ein altes Drama abdrifte. Gleichzeitig ermöglicht es mir, wach zu beobachten, was gerade in meinem Körper geschieht.

Ich lasse alles zu, versuche nichts zu unterdrücken, auch wenn mir etwas im ersten Moment ein unangenehmes Gefühl bereitet. Dabei atme und beobachte ich. Nach einer Weile kann ich erkennen, dass sich an dem ursprünglich wahrgenommenen Gefühl und an der Reaktion im Körper etwas verändert. Mal mehr, mal weniger.

In diesem Moment, in dem ich wahrnehme, dass sich etwas verändert, wurde das Gefühl vom Geschehen entkoppelt.

Anfangs wendete ich diese Übung als Training mehrmals in der Woche, manchmal sogar täglich an. Das war hilfreich, um mein System zu einer Wandlung anzuregen. So wie ich meine Muskeln durch Training zu größerer Leistung anregen kann, so kann ich auch durch Training mein System neu programmieren.

Alte Überlebensmechanismen hatten sich in meinem System wie tief getrampelte Pfade eingegraben. Nun war es notwendig, neue Pfade anzulegen, ohne in Versuchung zu kommen, wieder in die alten Pfade zu rutschen, die vorgezeichnet waren. Durch dieses Training, durch die regelmäßig angewandte Übung, meine Gefühle einzuladen, eine Gastgeberin für sie zu sein, wurde mir nach und nach Verschiedenes bewusst.

So konnte ich herausfinden, womit genau meine verschiedenen Überlebensmechanismen zusammenhingen. Ich durfte erkennen, vor welchen Gefühlen sie mich gerettet hatten. Gleichzeitig begann ich zu erkennen, welche Erfahrungen im Heute und Jetzt Ähnlichkeit hatten mit vergangenen Erfahrungen. Dadurch ent-

stand in mir ein Bewusstsein dafür, dass in ähnlichen Situationen ganz automatisch mein Überlebensmechanismus greift, ohne dass ich mir dessen bewusst sein muss. So geschieht es auch automatisch, dass Gefühle in solch ähnlichen Situationen immer wieder unterdrückt wurden und werden, ganz unbewusst.

Als all diese Zusammenhänge für mich bewusst wurden, erkannte ich, welche Überlebensmechanismen nun nicht mehr notwendig waren und konnte sie langsam bewusst ausschalten. Das ist, als wenn ich als erwachsene Ulrike der kleinen Ulrike, die oft in solch hilflose Situationen kam, die Hand reiche und ihr verspreche, sie nun zu beschützen. Gleichzeitig zeige ich der Kleinen in mir, dass das Überleben als Erwachsene viel leichter ist, auch mit diesen Gefühlen. So trainierte ich mehr und mehr waches Bewusstsein in den Situationen, die das Leben mir schenkte. Ebenso trainierte ich neue Reaktionen auf altbekannte Abläufe.

Was also war mein Gewinn, als ich begann, die Gefühle vom Geschehen zu entkoppeln?

Ich wurde Schöpferin der Situation, statt als Opfer dem Geschehen und den damit verbundenen Gefühlen ausgeliefert zu sein. Ich konnte Zusammenhänge aus Gegenwart und Vergangenheit erkennen und bewusst verändern. Alte Verletzungen wurden für mich wahrnehmbar und durften in mir heilen. Mein Leben wurde Schritt für Schritt von alten Blockaden befreit und dadurch freier und lebendiger. Das bedeutet, dass meine Lebensenergien begannen freier zu fließen, was mir Lebensfreude, Kreativität und Lebenskraft schenkte.

Immer war in meinem Wandlungs- und Heilungsprozess auch das Schreiben ein wesentlicher Faktor. Ich schrieb meine Gedanken, Gefühle, allen Schmerz und auch die schönen Dinge in mein Tagebuch. Dabei stellte ich einerseits fest, dass der Akt des Schreibens schon manchen Knoten lösen konnte. Ich behauptete, dass Schreiben schon ein Handeln ist, denn ich schreibe ja mit meiner Hand. Handeln verändert bereits etwas an der Situation.

Während dieses Prozesses fand ich durch Fragen die Schlüssel zu den verborgenen Dingen zur Bewusstwerdung. Eine wichtige

Frage war die, wo es bei mir Lebensmuster und Situationen gab, die mich begleiteten und die mit großer Zuverlässigkeit immer wieder ganz ähnlich auftauchten. Waren diese gefunden, wollte ich herausfinden, welche Gefühle ich im Zusammenhang mit diesen Lebensmustern erkennen konnte. Manchmal war ich erstaunt über das, was ich herausgefunden hatte, und fragte mich: Wie war ich denn bloß bisher mit dieser Situation und diesen Gefühlen umgegangen? Manchmal war es kaum vorstellbar, dass ich mich schrittweise diesen alten Gefühlen, wenn sie in einer neuen Situation auftauchten, stellen könnte. Gab es eine Möglichkeit, dass die erwachsene Ulrike die kleine, versteckte Ulrike in mir gut da hindurch begleiten konnte? Würde ich mich auf das jeweilige Gefühl in der ganzen Tiefe einlassen können, oder konnte ich zu diesem Zeitpunkt nur einen kleinen Teil davon zu lassen?

Diese Fragen bewegten mich sehr und waren gleichzeitig der Antrieb, immer weiterzugehen.

Ich ging mit den Fragen ganz offen und ehrlich um. Meine Antworten darauf fielen gelegentlich unterschiedlich aus. Ich gestattete mir alle Gedanken, alle Gefühle, alles durfte so sein, wie es gerade in diesem Moment war. Diese offene Haltung und der freie Umgang damit erlaubten es, mit diesen Fragen immer weiter zu heilen und immer mehr meine Gefühle vom Geschehen zu entkoppeln.

Verankerungen von Lösungen im Gehirn sind wertvoll als Lerneffekt

Fand ich für ein Problem in meiner Vergangenheit eine Lösung, wurde diese automatisch im Gehirn verankert. Das war hilfreich, wenn ich exakt das gleiche Problem später nochmals zu lösen hatte. Dann brauchte ich nicht lange nachdenken, konnte die Lösung abrufen und das Problem lösen. So geschieht das auch mit routinierten Abläufen, wie z.B. Autofahren, da muss ich nicht mehr überlegen, wann ich Gas gebe, wann ich bremsen, wann in

In die Zukunft schauend, meinen Weg betrachtend, fragte ich mich, wie ich es schaffen konnte, Dinge und Situationen in meinem Leben zu manifestieren, indem ich sie mir vorstellte und dieses Bild manifestierte. Es schien mir unmöglich. Doch die alltägliche Praxis genau davon zeigte, dass das, was unmöglich scheint, auch erreichbar sein kann.

Diese Schritte machten mir schon auch etwas Angst und ich fragte mich, ob ich denn dann auch bereit sein konnte, das Neue, das kam, anzunehmen.

Ich wollte eine Möglichkeit finden, meinem System zu signalisieren, dass ich bereit für den nächsten Schritt, die Neuausrichtung und Neuorientierung war. Dafür suchte ich nach der kleinstmöglichen Veränderung, für die ich jetzt bereit war. Dabei fand ich heraus, dass schon zehn tiefe Atemzüge in der Lage sind, eine Veränderung einzuleiten.

Puppenstadium, Kokon, Neuorientierung, Neuausrichtung

Im Kokon findet die komplette Umwandlung der Raupe zum Schmetterling statt.

Das bedeutet, dass alle Erbinformationen in einer Art »Ur-suppe« ganz neu miteinander gemischt und kombiniert werden.

Alles, was in der Raupe vorhanden war, ist also auch im Schmetterling vorhanden, nur alles neu sortiert und kombiniert.

So geschieht es auch mit dem Menschen, wenn er beginnt aus dem schläfrigen Bewusstsein in waches Bewusstsein zu wachsen. Seine Anlagen, Qualitäten und Fähigkeiten sind alle nach wie vor vorhanden, sie werden nur ganz neu sortiert und im Leben eingesetzt. Das verändert vieles im Menschen selbst und auch in seinem Umfeld. Im Puppenstadium beginnt er wahrzunehmen, dass sich etwas verändert, was genau sich verändert und wie er das in Zukunft in sein Leben integrieren möchte.

Die Umwandlung beginnt, alles wird neu sortiert.

wieder der Weisheit meines Körpers übergeben. Er übernahm dann auch hier wieder die Führung.

Dabei war es in der Trainingsphase hilfreich, wenn ich gelegentlich aus meiner neu gewonnenen Präsenz heraus überprüfte, ob das schon oder noch zuverlässig funktionierte.

So gab ich meinem Körper das Startsignal zur Neuorientierung, zur Wandlung.

Ich war davon überzeugt, dass ich diesen Wandel wirklich wollte, so konnte mein Körper schnell die Führung übernehmen. Wären da noch Zweifel gewesen, ob das alles so richtig ist, hätte ich Angst davor gehabt, was nach der Wandlung kommen würde, hätte mein Körper das gespürt. Dann wäre der Prozess, bis mein Körper eigenständig die Führung übernahm, nicht so schnell erfolgt. Wenn dieses Zweifeln oder die Ängste in meinem Wandlungsprozess auftauchten, bediente ich sie einfach wieder mit meiner geliebten Übung des Beobachtens und Atmens, um weiter vorangehen zu können.

Verschmelzen mit dem Jetzt und es durch mich wirken lassen

Wie oft passierte es, dass ich mich an einer »To-do«-Liste durch den Tag hangelte, alles möglichst schnell erledigte, damit ich am Abend auch alles geschafft hatte.

Dann war ich zwar glücklich, dass alles erledigt war, doch statt dann den Zauber dieses Augenblickes zu genießen, machte ich schon die nächste Liste für den kommenden Tag, bevor ich erschöpft ins Bett sank. Das kommt sicher vielen recht bekannt vor. Als es mir begann zu gelingen, mir weniger für den Tag vorzunehmen und stattdessen die gewonnene Zeit dafür zu verwenden, um den Moment zu genießen, wurde mein Leben reicher als zuvor. Als ich mir die Zeit geben konnte, im Hier und Jetzt zu verweilen, mit dem Augenblick zu verschmelzen, durfte ich wahrnehmen, was mit mir genau Jetzt geschieht. Ich durfte

und darf meine Gefühle fühlen, durfte wahrnehmen, was wann in mir Gefühle auslöste und wo in meinem Körper sie lokalisiert waren. Als ich mir gestattete, mit dem »Jetzt« zu verschmelzen, konnte ich wahrnehmen, wie Blüten leuchteten, wie Insekten an den Blüten naschten und wie diese dufteten. Jede dieser Wahrnehmungen löste in mir ein Gefühl aus, das ich nur wahrnehmen konnte, wenn ich mir die Zeit für den jeweiligen Moment nahm. Ich konnte aber auch wahrnehmen, was mich in anstrengenden Situationen Kraft kostete, was mich wütend machte. Denn auch unangenehme Situationen lösten natürlich Empfindungen in mir aus. Und auch hier benötigte es meine Achtsamkeit für den Moment, um genau wahrzunehmen, was in mir welches Gefühl auslöste. Wenn ich dies erkennen konnte, konnte ich gleichzeitig erkennen, ob es ein Gefühl war, das direkt zu dieser Situation gehörte, oder ob mich die gegenwärtige Situation nur an ein altbekanntes Gefühl erinnerte. Die Achtsamkeit für den Moment fand ich immer wieder in der bereits häufig erwähnten und eifrig trainierten Übung. Sie half mir zunehmend, mit dem »Jetzt« zu verschmelzen.

Dafür richtete ich meine Wahrnehmung, nachdem ich mich mit meinem Atem verbunden hatte, auf den Moment und mein Umfeld in diesem Moment. Wie nahm ich mein Umfeld wahr, wenn ich ganz wach wurde und mich mit meinem Atem und meinen Gefühlen in einem harmonischen Gleichgewicht befand? Was hörte ich, was fühlte ich an diesem Ort?

Was konnte ich mit meinen Händen fühlen? Was nahm ich auf der Haut wahr? Wärme, Kälte oder ganz etwas anderes? Ich ließ all meine Sinne ganz wach sein. So gelang es mir zunehmend, mit dem Hier und Jetzt zu verschmelzen. Für eine Weile ließ ich mich ganz da hineinfallen, wie es sich anfühlte, mit einem Ort, einem Ding, etwas Schönerem an meinem ruhigen Ort zu verschmelzen. Am Anfang war das gar nicht immer so einfach. Manchmal war ich ganz verzagt, weil ich fast nichts fühlen, wahrnehmen konnte. Doch ich vertraute darauf, dass stetiges Trainieren helfen würde, die Wahrnehmung intensiver werden zu lassen, und wurde für

meine Hartnäckigkeit belohnt. Wahrnehmungen, die ich in dieser Übung hatte, wurden mir ein Wegweiser, wenn ich mir im Alltag nicht sicher war, ob ich jetzt mit dem gegenwärtigen Moment verschmolzen, also im Hier und Jetzt war, oder mich außerhalb davon befand. Waren die Wahrnehmungen im Alltag ähnlich wie in der Übung, war ich mir sicher, dass ich mich im Hier und Jetzt befand.

Mir wurde bewusst, wenn ich über etwas nachdachte, war mein Geist beschäftigt und die Körperenergie folgte dem Geist. Das bedeutete, sie stand im Moment des Denkens dem Körper nicht zur Verfügung. Das bedeutete, in Momenten, in denen ich in meinem Geist herumirrte, viel Energie in das Denken investierte, hatte mein Körper weniger Leistungsfähigkeit. Das zeigte sich einmal in verminderter Arbeitsleistung, aber auch in Anfälligkeit für Krankheiten. Ebenso galt: Solange ich so energiereich im Geist unterwegs war, konnte ich nicht im Hier und Jetzt sein. Ich konnte diesen kostbaren Moment nicht in seiner Zartheit wahrnehmen. Denn dafür benötigte und benötigt es meine Körperenergie.

Im freien Fließen der Energie konnte ich den Moment wahrnehmen, konnte ich fühlen, was mit mir geschah. Dabei sendeten meine Sinnesorgane Signale an mein Gehirn und diese wurden dann verarbeitet und zugeordnet.

Die Verarbeitung dieser Signale geschieht an einem anderen Ort im Gehirn als das Denken. Wenn der Denkbereich auf Hochtouren arbeitet, bleibt nicht genügend Aufmerksamkeit für andere Bereiche übrig.

Mein Ziel war es, die Funktionen der Hirnbereiche in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Das gelang zunehmend mit meinen verwendeten Methoden und meinem beständigen Training. Dann konnte ich fühlen, ob mich die Gegenwart beruhigte oder aufregte, konnte spüren, was dadurch in mir geschah, und entsprechend aus der Körperenergie heraus auf den Moment

antworten. Das galt und gilt sowohl für Situationen mit einem Gegenüber als auch für solche, in denen ich mich dem übermäßigen Nachdenken hingab.

Wieder einmal war mir die Atmung hilfreich zur Rückverbindung vom Geist zum Körper.

Ein Teil dieser Rückverbindung war, wenn ich beim Denken wahrnehmen konnte, welches Gefühl durch welchen Gedanken, in mir ausgelöst wurde.

Atmung war mir dabei immer eine kraftvolle Unterstützung, um aus dem Geist in den Körper zu kommen.

Nicht umsonst wird Meditation über die Atmung eingeleitet und auch beim Yoga spielt die Atmung eine große Rolle, ebenso bei Thai-Chi, Chi-Gong und vielen Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken. Entspannung hat viel damit zu tun, mit dem Denken aufzuhören und dem Fühlen zu beginnen, mit der Körperwahrnehmung.

Wenn mich jemand in einem Gespräch so richtig auf die Palme brachte, ich demjenigen am liebsten »den Hals umdrehen wollte«, versuchte ich zehnmal tief einzuatmen. Erstaunlicherweise konnte ich danach nicht mehr genauso wütend sein, wie vor den tiefen Atemzügen. So wirksam diese Methode war und ist, leider gelang es mir nicht immer, sie direkt anzuwenden. Jedoch erkannte ich zunehmend, dass Atmung dazu beitragen kann, Geist und Körper auf eine gemeinsame, harmonische Ebene zu bringen.

Je mehr ich vom Geist in den Körper gelangte, umso achtsamer für den Moment wurde ich.

Je achtsamer ich wurde, umso mehr konnte ich den Geist gezielt einsetzen, wenn es die Situation erforderte, gleichzeitig konnte ich mit dem Moment, dem Hier und Jetzt, verschmelzen. Ein wichtiger Teil meines Wandlungsprozesses war es also, mit Hilfe der Atmung in einen ausgeglichenen Zustand von Geist und Körper zu gelangen.

Schmetterlingsstadium

Nachdem die Umwandlung und Neugestaltung im Inneren des Kokons vollendet ist, wird es Zeit, dass das neu entstandene Wesen sich in die Welt entfaltet.

Dazu benötigt es Ausdehnung. Der Schmetterling beginnt seinen Körper, insbesondere seine Flügel zu dehnen, damit er die Kokonhülle sprengen kann. Dann erst kann er entschlüpfen.

Bis er schließlich fliegen kann, benötigt es noch Zeit, um die Reste der »Ursuppe« trocknen zu lassen. Erst dann kleben die Flügel nicht mehr zusammen und können sich voll entfalten.

Nun wird es dem Schmetterling möglich, vom Boden abzuheben, sich über die Dinge zu erheben.

Beim Menschen benötigt es eine geistige Ausdehnung, damit es möglich wird, sich konkret vorzustellen, wie das eigene Leben anders gestaltet werden kann. So kann eine Vision entwickelt werden, wie das Leben leichter werden kann.

Beginn der Entfaltung / Vorbereitung auf das, was in meinem Leben erscheinen wollte

Nach der Neuorientierung in der Kokon-Phase begann nun die Entfaltung ins Neue.

Ganz langsam begann die Ausdehnung meines Selbst und ich richtete mich auf das aus, was ich gerne in meinem Leben erreichen wollte, was in meinem Leben in Erscheinung treten konnte. Ich machte mir meine Wünsche, meine Bedürfnisse bewusst und schaute, ob ich Ideen und Lösungen erkannte, wie ich dorthin gelangen konnte.

Ausdehnung war in diesem Stadium das allerwichtigste Element, denn durch die Ausdehnung erfolgte die Sprengung, die Öffnung der Hülle, in der ich mich noch befand. Diese Hülle hielt mich noch davon ab, das zu leben, was ich mir in meinem tiefsten Inneren wünschte.

Ulrike Mönkemöller beschreibt am Beispiel ihrer eigenen traumatischen Erfahrung von sexuellem Missbrauch, wie es möglich wird, aus der Opferrolle in die Schöpferrolle zu wechseln. Sie ist überzeugt davon, dass jede traumatische Erfahrung, die eine Person in die Opferrolle drängt, durch einen Metamorphoseprozess verändert werden kann. Dadurch wird es möglich, die Schöpferrolle für das eigene Leben zu übernehmen.

Das Buch gibt einen Einblick in ihre persönliche Wandlung und beleuchtet, wie die damit verbundenen Herausforderungen in Leichtigkeit gemeistert werden können.

Ulrike Mönkemöller begleitet Wandlungsprozesse von Menschen mit traumatischen Erfahrungen in ihrem Metamorphose-Coaching.



www.goldverlag.com

Ulrike Mönkemöller

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN

GOLD

Ulrike Mönkemöller

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN

Vom Missbrauchsoffer zur Schöpferin meines Lebens



GOLD VERLAG