MethodenSchatz

Der Kristall und das Licht

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Meike Dubbert

Ich möchte Dir gleich eine Geschichte erzählen ... in eine Geschichte kann man eintauchen, sie auf unterschiedlichen Wahrnehmungskanälen erleben. Bewusst oder unbewusst können Bilder, Vorstellungen oder Bewertungen auftauchen, ... **und auch Du kannst dich mehr oder weniger davon angeregt und eingeladen fühlen** ... , **kannst Ihnen nachgehen oder sie auch auch einfach wieder los lassen.** Wie ein Buch, dass sowohl aus Kapiteln, Seiten und Buchstaben besteht, **kann dein Bewusstsein auf einer Seite gerade noch verstehen und verarbeiten, während dein unbewusstes intuitives Wissen andererseits schon auswählt, welche dieser hilfreichen Lektionen es daraus aufnimmt, und welche dich unterstützen** ... , so dass es dir gelingt, **gleichgültig** den Blick auf das Kapitel **„ ... so kannst Du ganz eigenständig dein gewünschtes Erleben und Empfinden gestalten“** zu lenken, während dein Unbewusstest schon **„im Strom des Lebens fließen“** kann.

Du könntest es also, bewusst willkürlich so quasi **alles von ganz allein** wirken lassen, es einfach - für dich - geradeso geschehen lassen. **Wie Du ja schon weißt**: in einer Geschichte, wie im Film, werden immer mehrere Ebenen gleichzeitig angesprochen. Und ich möchte auch dich mit dieser Geschichte dazu einladen, diese unterschiedlichen Ebenen in Dir ganz bewusst wahr zu nehmen, und dich sogar davon angesprochen zu fühlen. Und vielleicht bemerkst du später, dass sich mal mehr dein bewusst wahrnehmendes Denken angesprochen fühlt und vielleicht sogar mal mehr dein kluges, intuitives Unbewusstes. Und **Du kannst klar und bewusst entscheiden**, welchen Passagen du folgen, was du also eher bewusst lesen oder hören möchtest ... und welche Passagen dich vielleicht irritieren, eher herausfordern vielleicht sogar ärgern, und womöglich dürftest du es dir dann erlauben, wie im Buch, **alle Seiten mit Ihren Botschaften gleichgültig auf dich wirken zu lassen**, dich durch sie vielleicht sogar **ganz entspannt gestört zu fühlen, denn erst durch Chaos entsteht Neu-Ordnung** ...

Wenngleich dein Verstand meint, du müsstest dich zwischen der einen oder der anderen Wahrnehmung entscheiden, oder solltest einige Dinge „außen vor lassen“ kann eine Seite **„dein kluges intuitives Wissen“** dir ebenso Impulse geben, wie die darauffolgende Seite **„Sich fröhlich zugewandt in eine offene, innere sowohl als auch Position begeben“**. Und wie beim Fernsehschauen, wo der Ton auf einem ganz anderen Kanal den Film **ergänzt und bereichert**, bist du ja auch dort in der Lage, gerade **weil du dich eben sowohl für das eine als auch für das andere entscheidest**, etwas **mehrstimmig** auf unterschiedlichen Kanälen zu erleben. Und dieses Erleben dir erst ermöglicht, dich **mal flexibel neugierig oder freudig skeptisch zwischen den Seiten hin und her zu bewegen**. Und vielleicht kann mehr und mehr dein kluges Unbewusstes **auf intuitiv wohltuende Weise entscheiden**, was es auf der einen Seite: **„Bereicherndes und Anregendes für dich und deine Lebenssituation“** gerade findet, oder ob **„einfach entspannt ins mehrstimmige Wahrnehmen hinein sinken lassen“** für dich stimmiger ist. So kann es dir gelingen, **auf deine ganz eigene kompetente Art und Weise**, all das für dich Hilfreiche und Nährende aufzunehmen, und diese Geschichte auf ganz angenehme und wohltuend mehrstimme Weise auf dich wirken zu lassen, während Du zu zuhörst oder es selber liest ...

Geschichten gibt es viele. Märchen, Mythen und Sagen. Es sind in allen Büchern Geschichten erhalten und gespeichert, **genauso wie auch Du in Deinem Unbewussten deine ganz eigenen Geschichten gespeichert hast**, die hilfreiche Botschaften in sich bergen, **und vielleicht beginnst du zu bemerken, dass es auch in Dir einen reichhaltigen Schatz an hilfreichen Erfahrungen gibt.** Wie auch **Licht,** dass in dieser Geschichte sich selbst freudig überraschte, bin ich gespannt, **was in Dir als erstes auftaucht, Freude oder Neugierde, und zum Glück ist es ja egal ob erst eine freudige Neugierde, oder ein neugieriges Glück entsteht, das Schöne ist, dass es manchmal etwas lichter und klarer wird**. Und ich frage mich, ob es daran liegt, dass das **Licht** in dieser Geschichte gerne auch auf dein Leben und deine Freude strahlt ... , **während du dich vielleicht bewusst noch fragst, was diese Geschichte für dich vielleicht erhellendes bedeutet, beginnt in dir vielleicht unbewusst schon ein kleines lichtes Leuchten, dass den Blick neugierig freudig auf all die Seiten lenkt, die es in dieser Geschichte und dir,spielerisch für dich zu entdecken gibt,** ... **und man weiß ja, dass manches sich auch auf andere Bereiche erweitert** ... , **und dass Licht auch durch scheinbar undurchdringliches hindurch leuchten kann** ...

Der Kristall

In einem Land, in der die Sonne freundlich strahlte und die Farben des Lebens in voller Pracht leuchteten, **während du selbst gerade vielleicht noch daran zweifelst, dass auch dein Leben sich in der Zukunft in Fülle und voller Pracht entwickelt**, lebte eine ganz besondere Familie: Mutter Sonne und Vater Mond. Beide lebten dort mit Ihren beiden Zwillingen: **Licht** und **Dunkelheit**. Mit ihrem ganz eigenen warmen Licht erhellten und beleuchteten Sonne und Mond alles um sich herum, bei Tag und bei Nacht.

Licht beneidete Sonne und Mond heimlich um Ihre reichhaltigen Erfahrungen ... **und du wirst vielleicht überrascht sein, wie deine vielfältigen Erfahrungen Dir heute, morgen oder vielleicht erst später, von Deinem Unbewussten hilfreich zur Verfügung gestellt werden** ... Die beiden Zwillinge ... **und vielleicht gibt es auch in dir zwei manchmal so wunderbar unterschiedliche Zwillinge** ... **Licht** und **Dunkelheit** sind in Ihrem Wesen gänzlich unterschiedlich. Während **Licht** mit ihrem strahlenden, offenen fröhlichen sein die Welt **mit ihrer Wärme und ihrem Glanz** erfüllt, beobachtet **Dunkelheit** neugierig, eher ruhig und in sich gekehrt die Welt und nimmt und **birgt es alles** ... , **liebevoll in sich**. Tief in ihrem Herzen trägt **Licht** eine große Angst: dass wenn sie sich alleine zu weit von der Sonne entfernt, und diese Angst überschattet oft wie ein Nebel oder aufkommende Dunkelheit ihre freudige Lebendigkeit, sie an Kraft verliert und der Zweifel wächst, dadurch nicht **stark genug für sich selbst leuchten zu können** ... und wie wir wissen, ... **aus klarem Zweifel kann eine zweifelnde Klarheit erwachsen** ...

Licht fühlte sich dadurch sehr orientierungslos. Als schaffe ihr **Licht** es nicht, den Nebel oder die Dunkelheit zu durchdringen, und es gab Zeiten, in denen sie sich sehr vor diesem Gefühl fürchtete ... **obwohl wir früher oder später oft erkennen, dass es genau diese Gegensätze braucht um zu wachsen** ... Manchmal hatte sie daher auch Angst vor Ihrer Zwillings-Schwester, der **Dunkelheit**. Sie hatte die Sorge, dass sie in der **Dunkelheit** verloren gehen könnte. Auch wenn sie ein tiefes Verständnis darüber hatte, ... **wie es viele Wesen ganz natürlich und intuitiv wissen** ... , dass Sie in Ihrem inneren stark und unverletzbar ist. **Und auch dein intuitives unbewusstes Wissen Dir kann zeigen, was stärkend für Dich ist** ... Doch legte sich der Zweifel immer wieder wie Nebel über ihr intuitives Wissen. Die Sorge darüber, **Licht** könne wenn sie sich zu weit von der Sonne entfernte mehr und mehr an Strahlkraft verlieren, und könne dann irgendwann vielleicht ganz erlöschen, fühlte sich manchmal bedrohlich und manchmal auch erlösend an. Erlöst von der Anstrengung, nach Lösungen zu suchen. ... **und manches findet sich, erst wenn wir aufhören zu suchen oder zu versuchen zu finden, von ganz allein** ... Sie fühlte sich dann müde, erschöpft und einsam. Gefühlt war dann niemand da, der ihr sagt: **„ich versteh dich, wir schaffen das zusammen“**. Ihre Zwillingsschwester **Dunkelheit** ... **und vielleicht wirst du überrascht sein, obwohl du es ja schon weißt** ... , hielt sie dann auf sanfte und liebevolle Weise, so, wie sie vieles in sich hielt, und bot **Licht** damit einen sicheren geschützten Raum, ... **was dich an andere Erfahrungen dieser Art erinnern könnte** ... Im Schutz der sicheren Geborgenheit von **Dunkelheit**...**und ich weiß nicht, auf welche Art Dein Organismus Dich in Kontakt bringt mit einem Erleben innerer gefühlter Sicherheit**...konnte sie sich manchmal verstecken, dann fühlte sie sich gut aufgehoben und geborgen, wenngleich die Welt da draußen für sie gerade zu überwältigend wurde ... **und wie beruhigend ist es zu wissen, dass sich ein Gefühl innerer Sicherheit allmählich, mehr und mehr, entwickeln kann** ... Sonne und Mond erklärten Ihr, ... **wie angenehm es sein kann zu erleben, mit gutem Überblick** ... , **mehr und mehr flexibel** ... , **vertrauensvoll** ... **sich zwischen unterschiedlichen Räumen hin und her zu bewegen**..., und dass auch Sie nur **gemeinsam miteinander** den Menschen einen vollkommenen Tag ermöglichen. Die Sonne, mit Ihrer Beständigkeit am Tage die, ... **wie du ja schon weißt** ... , den Mond in seinem rhythmischen Wandel des Zu,- und Abnehmens ergänzt, sprach zum **Licht:** „Auch DU ... **und dies ist nur eines der vielen Dinge, die Du entdecken kannst** ... hast eine ganz eigene Art, deine einzelnen Kräfte Farben und Ressourcen zu bündeln und zum Strahlen zu bringen. Es gibt so viele unterschiedliche Möglichkeiten zu Leben ... , **es braucht das Ergänzende** ... , die Gegensätze. Wie beim Abnehmen des Mondes folgt einer vollen Leere ... eine leere Fülle und ... **wie du es bereits ahnen kannst** ... , folgt der Mond diesem **gesunden Rhythmus von stetigem Abnehmen und wieder Zunehmen, im beständigen Zyklus** ... **in sinnvoller gesunder Veränderung** ... **, in guter Balance und beständigem Gleichgewicht.**

Licht war ganz zerstreut. Etwas in ihr spürte: **Dein Unbewusstes kann sich ganz klar erinnern, wie Du in Kontakt warst mit deinem intuitiven Wissen, deiner inneren Stimme die dir liebevoll sagt, was gut für Dich ist und was Du dafür tun kannst. Licht** sehnte sich nach Entspannung und - ... **es ist gut zu wissen dass dies zu den Dingen gehört, die aller Wahrscheinlichkeit auch dir gut tun** ... , sie atmete ruhig, eeeeeentspannt und tief ein, und laaaaangsaaaam und eeeeentspannt wieder aus.

Atem ... , Luft ... und vieles anderes aufnehmen ... um es dann wieder, auf gesunde und sinnvolle Art, abzugeben, ... **und unwillkürlich, intuitiv, kann man spüren, wofür es gerade gut sein kann und was für einen gerade passt ... und was für einen gerade noch nicht passt.**

Dunkelheit sah mit großen tiefblauen Augen zu **Licht** auf. Sie wusste: **bedeutsam für diesem Moment, jetzt hier, ist all die Erinnerung an das, was du eigentlich ohnehin unbewusst schon weißt.**

Sie wünschte **Licht** dass Sie sich früher oder später, **und es ist offen, wann und wie es geschieht,** erinnert:

- an die vielen Farben die sie in sich trägt, erkennbar im Regenbogen, und
- den feuchten kühlen Nebel, der Sichtbares sicher verbergen und Unsichtbares sichtbar machen kann,
- der an vielfältige, bunte fröhliche Klänge des morgendlichen Vogelgezwitschers erinnert,
- und bereits mit den ersten Sonnenstrahlen den feinen leckeren Geruch und wohltuenden Geschmack des erwachenden Tages erahnen lässt ...

Und während **Dunkelheit** es in sich noch hin und her bewegte, ... **was es wohl alles für unterschiedliche hilfreiche Wege zu entdecken gibt** ... , erblickte sie im sanften Licht-Schatten der Dunkelheit einen kleinen, glänzend-funkelnden, wunderschönen, runden Glas-Kristall, der alle Farben des Lichtes schillernd und facettenreich in kleine, regenbogenförmige Lichter brach und spielerisch spiegelte. Und vielleicht ... **kannst du es schon erkennen?** ... es strahlte und funkelte im Lichtschatten die **Schönheit und Vielfältigkeit des Lichtes** in allen Farben des Regenbogens auf. **Dunkelheit** hob den Kristall sanft auf und legte ihn an die Stelle, auf die **Licht** jeden Morgen Ihre ersten Strahlen richtete. Sie war gespannt ... **und vielleicht bist du ebenso neugierig** ... , wann **Licht** die Vielfältigkeit ... **und wie du weißt gibt es dort, wo es einen Schatz zu entdecken gibt, oft noch viel mehr** ... und Schönheit des gläsernen Kristalls entdeckt, ... **ob es schon heute, oder erst morgen, oder an einem ganz anderen Tag geschieht** ...

Als **Licht** am nächsten Morgen im Schutze der Zwillingsschwester **Dunkelheit** erwacht, fallen ihre ersten hellen freundlichen Strahlen auf den wunderbaren Kristall. **Dunkelheit** beobachtete Sie aus der Ferne. **Licht** war ganz aufgeregt ... **und vielleicht erwacht auch in dir gerade diese aufregende Neugierde, dieses Beginnen** ... **und sich daran zu erfreuen** ... als **es**, wie in einem Wunder, **von ganz allein geschieht**: fast wundersam entdeckte, spürte, erlebte und sah Sie sich ... in ihrer ganzen Kraft und Fülle, wunderschön wider- (und wieder) gespiegelt und reflektiert im Kristall ... **so wie Dein bewusstes Denken sich vielleicht auch gerade noch wundert** ... **oder zweifelt** ... **und versucht zu verstehen** ... **während dein unbewusstes bereits beginnt, all die Schönheit, Fülle und Vielfältigkeit in dir wahrzunehmen** ... Der Kristall reflektierte alle in ihr gebündelten Fähigkeiten und gab sie in all den unterschiedlichen Farben, Klängen, Geschmäckern und Melodien der Lebensfarben wider, während sie, **vielleicht wie die Seite, die dies gerade liest oder hört**, noch versuchte zu begreifen und zu verstehen, was gerade geschieht. In **spielerischer** Weise wurde es auf einmal **spürbar**, wie viel Wärme, wie viel **Licht**, wie **leicht und natürlich** all dies in Dir vorhanden und mit Dir verbunden ist. Sie sah, ... **und ich fände es schön, wenn Du diese Erfahrung ebenso genießen kannst** ... , wie ihr **Licht** alles sanft berührt, liebevoll alles beleuchtet, durch alles hindurch strahlt, **weil es die Fähigkeit hat, Dinge zu verändern**. Und während **es von ganz allein geschieht**, dass Sie sich und die Welt um sich herum in einem anderen **Licht** zu sehen beginnt ... **beginnt es vielleicht auch von ganz allein in Dir, jetzt oder später oder zu einem Zeitpunkt, der für dich stimmig und gut ist** ... , **so dass auch du dich in einem neuen freundlichen Licht zu sehen beginnst** ... freundlich, warm, wohltuend nährend und erfüllend".

In **Licht** tauchten Erinnerungen auf, Bilder vom **Erleben, wie leicht, mühelos und sicher es sein kann. seinen Weg zu gehen** ... Ein uraltes vergessenes intuitives Wissen, dass die ganze Familie in sich trug: **Licht** wusste, **ich muss es nicht erinnern** ... **und ich brauche es nicht vergessen,** ... **ich weiß es,** ... **und dass ich es vergessen darf** ... **das ich mehr weiß, als es zu erinnern gibt** ... Und ohne sicher zu sein, dass Sie erinnert, was Sie weiß und dass Sie vergessen kann ohne zu erinnern, weiß Sie, dass sie bereits alles Wissen in sich trägt. Uralt und unvergesslich ...

Bilder dieses uralten intuitiven Wissen leuchteten vor Ihrem inneren Auge auf: **Auch Raupen folgen ihrem intuitiven Wissen**, **Sie nähren sich von all dem, was Sie unbewusst wissen, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut, so dass auch in Ihnen ein sicheres Gefühl für das richtige innere Gleich-Gewicht wachsen kann. Schmetterlinge tragen die Kraft und Fähigkeit bereits in sich, sich selbst zu befreien, auch Sie wissen, wann Sie sich mutig aus dem Schutz**

des Cocoons heraus bewegen dürfen um Ihre Flügel auszubreiten und kraftvoll in Ihr Leben zu fliegen, so wie auch du dich erinnern kannst dass es auch in Dir diese Kraft und Fähigkeit gibt ... , und sich gesunde Abgrenzung und Anteilnahme Anderen gegenüber ... von ganz allein ... entwickeln kann! Bäume, fest verwurzelt, auch Sie wissen, - während Du vielleicht noch darüber nachdenkst ob es stimmen könnte und vielleicht noch Zweifel hast, wofür und wie viel nährendes, wie viel Flüssigkeit Sie zum Leben und Wachsen brauchen ... , wie viel Wärme und Geborgenheit sie dort in der Mutter Erde finden und behalten dürfen **und wie tief Sie ihre eigenen Wurzeln in Ihren eigenen guten sicheren und Halt- gebenden Lebens-Boden hineinwachsen lassen dürfen ...** um sich dort, stabil **...** und kraftvoll **...** zu verankern. Und ich mich dabei frage **woran dein Unbewusstes Dich erkennen lässt, auf welchen Ebenen und aus welcher Tiefe deines unbewussten Wissens es sicher und gesund wäre ... für Dich ... ganz klar anwendbar ... dich sicher und lebendig ins Leben bringend.**

Licht wurde es ganz warm ums Herz. **Licht** atmete tief und entspannt. **... Und wie gut tut es, wenn die rhythmischen regelmäßigen Atemzüge in Resonanz mit deinem Herz dieses innere Wissen beständig, liebevoll und verlässlich erinnern ... Licht** nahm den Kristall in ihre Hände und lies ihn nicht mehr los. **Licht** wusste: **es gibt nichts mehr zu tun**, es ist alles in Ihr, **auch wenn Sie es noch nicht ganz glauben können**. **Es** ist alles in den Gegensätzen enthalten, das **Licht** erhellt die Dunkelheit, **in aller Unsicherheit bin ich geborgen in der Sicherheit des jetzigen Atemzuges ... hier und heute bin ich ... sicher ... und getragen**. Und im Glanz des Kristalls bündelte und entfaltete sich, **... so wie es sich vielleicht auch in dir gerade neu beginnt zu bündeln, oder all das tiefe Wissen beginnt, sich zu entfalten ...** facettenreich und in unendlicher Pracht in aller Unterschiedlichkeit, mit allen Gegensätzen, die das **Licht** in sich trägt. **Licht** erkannte,

- es kann alles in sich aufnehmen, halten, tragen und wieder abgeben,
- es ist im Kern unverletzbar und es ist ganz sicher,
- es hat die Kraft, zum Wachsen, Wärme zu empfangen und zu schenken **... und noch so viel viel mehr ...**

Egal wie weit sie sich auch von Sonne oder Mond entfernt, sie wusste intuitiv, Sie trägt das **Licht** der Sonne und die Kraft des Mondes in sich, **... und es ist gut zu wissen ...** so wie die Jahreszeiten sich vom Rhythmus dieser Kräfte bewegen lassen, so wie Ebbe und Flut den rhythmischen zunehmenden und abnehmenden Kräften des Mondes vertrauen, so wie der Tag auf die Nacht folgt, **... so hast auch du die Fähigkeit, all das Gute aufzunehmen ... und in dein ganz persönliches Wachsen zu bringen ...** und was es dafür für dich, **...** deine Lebenslust nährend, **...** deine Lebendigkeit spürend **...** braucht. Und **... es kann sich jederzeit weiter entwickeln, wie Raupe ... , Baum ... oder alles andere ... wann immer Du es brauchen kannst. Und bisherige Schwierigkeiten können Deinen Organismus in Zukunft daran erinnern ... und es anregen ... ganz spontan ...** Und ich bin gespannt, wann und wo und wie und in welcher Form du, wie **Licht** die ersten wohltuenden, mal skeptisch erhellenden oder auch stimmig aufbauenden oder ganz andere Veränderungen in Dir wahrnehmen wirst. Und ebenso wie der Kristall **kann auch dein Organismus Dich jetzt schon sanft beginnen zu erinnern ...** so dass du jetzt wieder ganz frisch, klar, wach, gut orientiert zurück und sicher ins Hier und Jetzt kommst, während unbewusst die Anregungen weitergehen können und deine wache Orientierung dich unterstützt, mit jedem Atemzug, rhythmisch, freudvoll und verlässlich, mehr und mehr **...** und du dich jetzt wieder **ganz bewusst bewegst, deine Hände, Arme, Beine, den ganzen Körper, im Hier und jetzt ein paar tiefe, wache lebendige Atemzüge nimmst, dich reckst und streckst, aufstehst, dich wach und lebendig orientierst und ganz gestärkt und kraftvoll in den Tag gehst ...**

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.