

DER GRALSHÜTER

INITIATION IN DEIN WAHRHAFTIGES SELBST



LEKTION | 1

DAS RAUMBEWUSSTSEIN

Herzlich Willkommen lieber Gralshüter!

Danke für deinen Mut und dein Vertrauen, dich gemeinsam mit unserer Gruppe auf die Suche nach deinem heiligen Gral zu begeben.

In diesem ersten PDF findest du klärende Definitionen und grundlegende Übungen, welche dich dabei unterstützen, wahrhaftig zu kommunizieren, deinen Schutzmechanismus klar zu erkennen und währenddessen in deiner Kraft zu bleiben.

Wir beginnen zusammen eine Reise in die tiefsten Tiefen deiner Psyche und zu den höchsten Höhen deiner Schöpferkraft.

Auf dieser Reise kannst du vieles über dich selbst lernen und Verständnis darüber entwickeln, wie du funktionierst, was deine Psyche, sozusagen die Software deines Menschseins, ist und wie du diese so updaten kannst, dass sie zu deiner aktuellen „Hardware“, deinem erwachsenen, mächtigen Körper und zu deinem wahren Selbst passt.

Diese Reise wird dich herausfordern.

Und wenn du die Herausforderung annimmst, kann sie dich reich beschenken. Du kannst auf dieser Reise entdecken, wie du funktionierst, an welchen Punkten du in dein reaktives Verhalten abrutschst, wie dieses Verhalten genau aussieht und wie du dich davon frei machst und stattdessen deine wahre Essenz erlaubst.

Zu Beginn treffen wir eine gemeinsame Vereinbarung, damit sich jeder sicher fühlen- und der Gruppe vertrauen schenken kann:

VEREINBARUNGEN GRALSHÜTER

1. Raum halten

Wir schenken der Person die spricht, unsere volle Präsenz. Das gibt ihr den sicheren Raum, gesehen, gefühlt und bezeugt zu werden. Unsere Präsenz wirkt wie Sonnenstrahlen, die auf eine Lupe treffen. Sie fokussiert unser Bewusstsein, kann es entzünden und dynamisieren. Klarheit und Fokus machen auch die Magie des Zuhörens aus, sie wirken wie ein Katalysator.

Die Kraft unseres Feldes entsteht durch alle Anwesenden. Der Leiter hält zwar den äußeren Rahmen, die Lebendigkeit und Weisheit entsteht allerdings durch jeden Teilnehmer. Deine Wahrnehmung ist genau so wichtig, wie die von mir oder jedem Anderen. Halte dich mit deiner Stimme nicht zurück, wenn du fühlst, dass sie für dich wahrhaftig ist und ein wichtiger Beitrag für andere sein könnte. Das Feld der Gruppe ist die wahrhaftigste Rückmeldung für unsere individuelle Prozessarbeit.

2. Andere nicht fixen

Wir haben alle unsere eigene Zeit, in der wir bestimmte Anteile in uns entwickeln. Genau so, wie wir jetzt gerade sind, sind wir genau richtig. Im Gruppenprozess unterstützen wir uns darin, noch mehr zu dem zu werden, was wir sowieso schon sind. Es geht nicht darum, kranke Anteile therapieren zu wollen, sondern darum, uns gegenseitig in unserem inneren Wunsch nach Entwicklung zu unterstützen, noch vollständiger und großartiger zu werden. Wir geben uns gegenseitig nicht ungefragt Ratschläge und analysieren uns nicht, auch nicht indirekt und lassen die Wellen der Emotion ungehindert durchfließen.

3. Nimm dir deinen Raum und zeig dich

Wenn du dich zeigst, nimm den ganzen Raum ein. Das ist nicht egoistisch, sondern würdigt deinen Gegenüber, wenn er mit seiner vollen Präsenz den Rahmen hält. Du darfst dir erlauben die Grenzen deiner Komfortzone zu überschreiten und dich mit Leichtigkeit ins Ungewisse wagen. Nur wenn du dich wahrhaftig zeigst, können andere dich wirklich sehen. Nur wenn du dein Herz öffnest, können andere dich fühlen. Du darfst dich und uns mit Anteilen von dir überraschen, die du vielleicht selbst noch gar nicht kennst oder noch besser kennen lernen möchtest. Verborgene Anteile frei zu lassen kann Angst machen, daher ist es richtig, mutig zu sein.

4. Grenzen spüren

Wir achten unsere eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen. Nur jeder selbst weiß, wo seine Grenzen sind. Das gilt für Momente, wenn du selbst die Aufmerksamkeit bekommst und auch wenn du gerade den Raum hältst. Wenn es in dir ein „Nein“ gibt zu irgendetwas was geschieht, dann sprich es aus oder tue, was du brauchst um deine Grenzen oder die der anderen Teilnehmer zu wahren. Um den gerade richtigen Wachstumsimpuls zu erfahren, kann es manchmal notwendig sein, die eigenen Grenzen auszudehnen oder zu überschreiten. Was für dich gerade dran ist und wo diese Grenze liegt, liegt in deinem eigenen Ermessen. Jeder übernimmt für sich selbst absolute Selbstverantwortung.

5. Privates

Alles was wir voneinander erfahren, bleibt mit Namen und persönlichen Geschichten unter uns. Darüber sprechen wir nicht mit anderen außerhalb dieses Kreises. In Gesprächen zwischen Gruppenmitgliedern untereinander reden wir respektvoll über die Prozesse anderer. Beziehen wir uns auf die Prozesse voneinander, gehen wir damit achtsam um und überschreiben diese nicht mit unseren eigenen Interpretationen oder unseren eigenen Gefühlen.

Wenn du die Vereinbarungen gelesen hast, gib bitte eine kurze Zustimmung in unsere Telegramgruppe, dass du damit einverstanden bist.

RAUMBEWUSSTSEIN IST DER SCHLÜSSEL ZU UNSEREM WAHREN SELBST

Der Fokus unserer Arbeit zielt auf unser **Raubewusstsein**.

Dieses Gefühl von Raum gehört zum **Grundzustand unseres wahren Selbst**.

Sobald wir in diesem Raumbewusstsein, in dieser Stille und Präsenz sind, haben wir die Fährte zu unserem wahren Selbst aufgenommen.

Sind wir im Kontakt mit unserem wahren Selbst und öffnen wir in diesem Raumbewusstsein unser **Herz**, bekommen wir **Zugang zu unserem Heiligen Gral**, dem strahlenden Kern unseres wahren Selbst.

Dieser Bewusstseinszustand macht uns zu Gralshütern und zentriert uns in unserem Sein, was große **Klarheit** mit sich bringt und unsere **innere Führung** freischaltet.

Was uns aus dem Raum der Stille herausholt ist die **Bewertungsmaschine** unseres Verstandes.

Aus unserem, über Jahre hinweg **konstruierten Selbstbild**, aus unserer **Identität** heraus, versuchen wir die Welt um uns herum in die Welt einzupassen, welche wir in uns tragen.

Oft ist diese Welt an einigen Punkten zu eng, so das wir als Männer und Menschen nicht unser wahres Potential leben.

Wichtig zu wissen ist, das Bewertung an sich nichts Schlechtes ist. Wir können als Menschen gar nicht anders, als das was wir durch unsere Sinne wahrnehmen, zu analysieren, einzuteilen und verstehen zu wollen.

Bewertung führt dann zum **Leiden**, wenn wir aus Urteilen-, Verurteilen werden lassen.

Das passiert besonders, wenn uns ein Einfluss im Außen triggert. Getriggert sein bedeutet, wir befinden uns außerhalb unserer Komfortzone.

Wenn wir getriggert sind, ist das ein Stresstest für unsere Identität. Dann kickt unser Schutzmechanismus rein und wir reagieren mit einem der **drei F's: Fight, Flight oder Freeze**, also Kampf, Flucht oder Erstarren.

Wenn wir oft und meistens mit nur einer dieser Schutzreaktionen reagieren, kann das sogar unsere gesamte Persönlichkeit definieren, wie z.B. beim Choleriker, der regelmäßig die gesamte Belegschaft seiner Firma oder seine Familie Zuhause zusammenschreit.

Dabei gibt es eine sehr einfache und gleichzeitig auch fordernde **Lösung**, um aus dem Trigger wieder herauszukommen. Wir gehen in Verbindung mit unserem Wahren Selbst.

Das heißt konkret durchatmen, Fühlen was in uns gerade los ist, die inneren Stimmen loslassen und diesen stillen Raum in unserem Geist öffnen.

In diesem Raum fühlen wir uns selbst wieder, unser Nervensystem kann sich entspannen. Dadurch verbinden wir uns mit unserem Herzen und können uns und unseren Gegenüber wieder mitfühlen. Dadurch wird automatisch **Verständnis und Empathie** aktiviert.

Fordernd ist diese Praxis deswegen, weil wir uns dafür absolut klar in uns fokussieren müssen, was zwar eine angeborene Fähigkeit ist, welche jedoch oft unter all den Zerstreuungen im Alltag und der permanenten Aufmerksamkeitsbindung im Außen verschütt gegangen ist.

Dafür ist dieses Online-Training, Der Gralshüter, da, damit du **Kontinuität** in diesem Fokussieren auf dein Wahres Selbst aufbaust und damit selbstermächtigt aus deinen automatischen Reaktionen und den Stimmen deines inneren Kritikers aussteigen kannst.

Als erste und wichtigste Übung nutzen wir dafür die **Wahrhaftige Kommunikation**.

ÜBUNG 1 | DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN

Diese Technik ist grundlegend wichtig, um den ständigen unbewussten Strom von kritischen Stimmen und Glaubenssätzen die unsere Aufmerksamkeit bindet, bewusst zu machen, aus diesen alten Mustern auszusteigen und bei dir selbst anzukommen.

Sie bildet eine Brücke zwischen der unbewussten, vergangenheitsfokussierten Welt der Wächterstimmen deines Schutzmechanismus und dem realen Hier und Jetzt.

Das Wahrhaftige Mitteilen ist auch bei schwierigen Beziehungsthemen eine große Hilfe, wo wir, statt getriggert zu sein, uns vom Partner abzuwenden oder ihn gar anzugreifen, direkt und wahrhaftig kommunizieren, was wir wahrnehmen und was uns jetzt gerade bewegt.

Mithilfe dieser Technik trainierst du deinen **inneren Zeugen** und kreierst eine gesunde Distanz zwischen dem, was du wahrnimmst und dem, wie du das Wahrgenommene bewertest. Das bringt dich auf direktem Wege zu dir selbst und in den gegenwärtigen Moment. Du kannst diese Übung alleine, zu zweit oder in einer Gruppe machen, wenn du einen Partner hast, ist es sehr fruchtbar und heilsam, die Übung gemeinsam zu machen, da durch das verstärkte Feld, das eure Beziehung erzeugt, auch diese Technik verstärkt- und kraftvoller wird.

In diesem Fall ist es empfehlenswert, dass beide Partner dieses Tool erlernen um sie richtig zu beherrschen.

Wenn wir diese Technik bewusst regelmäßig trainieren, können wir sie auch dann

gut anwenden, wenn wir besonders stark in alten, unbewussten Mustern festhängen, leiden oder getriggert sind.

Start

Zuerst ist es wichtig Achtsam zu werden, tief durchzuatmen und von diesem Zustand der Stille und Leichtigkeit, dem Raumbewusstsein, aus zu starten. Bevor wir uns mitteilen, fragt Partner A: "Ich will mich mitteilen, darf ich deine/eure Aufmerksamkeit haben?" und nehmen uns Zeit für Augenkontakt mit Partner B.

Die 4 Ebenen unserer Erfahrungsrealität

Bevor wir uns unserem Verstand und unseren Wächterstimmen zuwenden, teilen wir mit, was wir auf den vier Ebenen unserer Realität, unseren vier Körpern, jetzt gerade wahrnehmen. **Wir teilen nur das mit, was jetzt gerade lebendig ist**, Wir gehen in keine Geschichten, Erklärungen, Verteidigungen oder Beschönigungen. Wir sprechen alles Wahrgenommene direkt, ohne es zu filtern, aus. Während dem Wahrnehmen ist es sehr wichtig, nicht in stille Gedanken über die eigene Vergangenheit oder innere Bewertungen abzuschweifen, sondern präsent zu bleiben, alles direkt und ehrlich auszusprechen und damit die Verbindung zu deiner Wahrhaftigkeit, zum jetzigen Moment und zu deinem Gegenüber aufrecht zu erhalten. Wenn möglich, lass die Augen dabei geöffnet. Durch das direkte Aussprechen distanzieren wir uns von allem Leidenden, Schweren und mit einem: "ich Muss-Gefühl" verknüpften und erforschen das was jetzt gerade lebendig ist, mit Neugier, Klarheit und Faszination.

1. Körperliche Ebene:

Wie fühlt sich mein Körper an? Dazu zählen alle Empfindungen, Sinnesreize im Körper, die du wahrnimmst, z.B. Anspannungen, Schmerzen, Schwerkraft, Druck, Atmung, Kälte, Wärme, Schweiß, etc.

(In einem getriggerten oder sehr aufgeregten Zustand sind oft nur Ängste oder Emotionen spürbar, dann brich diese emotionalen Empfindungen auf ihre körperliche Verortung und deren Sensationen herunter. Anstatt zu sagen: "ich bin total aufgereg", könntest du dann sagen, "ich nehme wahr, wie sich mein Brustkorb zusammenzieht, leicht schmerzt, wie ich flach atme und sich meine Schultern nach vorne ziehen.")

2. Energetische Ebene:

Wie lebendig fühle ich mich jetzt gerade? Wie kann ich den Energiefluss meines Körpers wahrnehmen: Spüre ich ein Fließen, Kribbeln, gerichtet oder diffus, in bestimmten Körperteilen oder ist meine Energie eher dumpf, schwer-unbeweglich oder kontrahiert? Gibt es an einem bestimmten Punkt eine energetische Blockade, die du wahrnehmen kannst? Um diesen Fluss zu beschreiben, sind Handgesten

hilfreich.

3. Emotionale Ebene:

Welche Emotionen fühle ich gerade? Teile alle Emotionen, die da sind. Egal ob Wut, Freude, Trauer, Angst, Aufgeregtheit, Hass, Liebe, etc. Nimm diese bewusst wahr und sprich aus, was du wahrnimmst.

4. Interpersonelles Feld:

Das energetische Feld zwischen dir und deinem Gegenüber ist das Interpersonelle Feld. Was nimmst du jetzt gerade zwischen dir und deinem Gegenüber wahr? Welche Qualitäten kannst du in der Präsenz des Anderen, in eurem gemeinsamen Feld, wahrnehmen?

Die Reaktionen deines inneren Kritikers auf deine Erfahrungsrealität

Der wichtigste Teil des wahrhaftigen Mitteilens ist das **Verbalisieren** der Stimmen unseres inneren Kritikers: unsere Verurteilungen, negativen Glaubenssätze, Sorgen, emotionale Reaktionen (Diese sind keine echten Emotionen). Das alles ist der Ausdruck unseres Abwehr- und Schutzmechanismus, unseres **Wächters**. Um diese klar und offen aussprechen, braucht es zwar Mut, erzeugt aber umgehend Intimität mit unserem Gegenüber und bringt uns näher zu unserem **Schatten**. Durch das Verbalisieren kreierst du gesunde Distanz, desidentifizierst dich von der Schwere, der ängstlichen Aufladung, vom Glaubenssatz und damit von dem inneren Anteil, der diesen ausspricht und kommst von einem Mangel- oder **Opferbewusstsein** zu deinem Ressourcen- und **Schöpferbewusstsein**, dein wahres Selbst, welches sich dann leicht, freudig, belustigt, befreit, entspannt, oder ähnlich, anfühlt.

Sprich die innere Stimme laut aus und **benenne sie dabei**. Also anstatt z.B. zu sagen: "wenn ich wütend bin, ist das nicht gut, dann bin ich falsch." sag: "**Ich nehme in mir eine Stimme (oder einen Glaubenssatz) wahr**, die sagt, dass es nicht gut ist wütend zu sein, weil sie denkt, dass ich dann falsch bin. Wir suchen also nach der Stimme des inneren Kritikers und machen damit das, was wir normalerweise unterbewusst vermeiden, **wir suchen nach dem Unangenehmen, der Blockade, durchleuchten diese und sprechen sie aus**. Sobald wir zu einer Wahrnehmung/Empfindung eine Kontraktion spüren, z.B. in Form von Enge, Anspannung oder Härte, ist das ein Zeichen, dass es zu dieser Wahrnehmung eine kritische Stimme gibt, die es auszusprechen gilt, um sie bewusst werden zu lassen. Durch das distanzierte und energetische Verbalisieren der kritischen Stimme, aktivieren wir unseren inneren Zeugen und sprechen als verkörperter Zeuge das aus, womit der innere Kritiker im Stillen im Widerstand ist

und wovon er uns glauben machen will, dass wir mit diesem Widerstand identifiziert bleiben sollten.

Intuitive Befreiung

Sobald wir durch das Bezeugen der inneren Stimmen aus der Kontraktion der Wächter herausgegangen sind, fällt die **Illusion des Mangels** in sich zusammen und wir kommen wieder bei uns selbst an. Dadurch **öffnet sich auch unser Intuitionskanal, d.h. wir können unseren Selbstwert und unsere Wahrhaftigkeit wieder wahrnehmen**. Der Fokus unserer Aufmerksamkeit geht von der Orientierung und Fixierung im Außen zurück zum klaren Wahrnehmen unseres wahren Selbst.

Indem du deine Wahrheit, die du jetzt wieder fühlen kannst, als klares, kraftvolles Statement verbalisierst und von deinem Gegenüber damit gesehen und bezeugt wirst, kannst du die Energie, die in der Stimme/Glaubenssatz gefesselt war, zu dir zurückholen. Dabei wird jedes "Müssen" zu einem Wollen oder eben Nicht-Wollen. Diese Intuition ist eine befreite Erkenntnis, welche nach dem Aussprechen der kritischen Stimmen plötzlich auftaucht oder ein Handlungsimpuls, welchen du in naher Zukunft ausführen willst, um deine Energie zu befreien, etwas, wo es dich aus einem natürlichem Impuls heraus hinbewegen will.

Zum Schluss seines Mitteilens sagt Partner A: "Danke fürs Zuhören", Partner B erwidert „danke fürs Teilen“ und Partner A gibt noch die Ansage ins Feld: "tiefer Atemzug", um gemeinsam das Feld energetisch zu bereinigen.

Spiegeln

Als letzter Schritt spiegelt Partner B, von dem was Partner A mitgeteilt hat, was er dabei gefühlt, was in besonders berührt hat, als verbales Feedback an Partner A.

Der einleitende Satz für Partner B dazu lautet: „In der Präsenz deines Mitteilens habe ich ... wahrgenommen.“

Sprecht beim Spiegeln nur das aus, was euch wirklich berührt hat, wo ihr den anderen gefühlt habt, was eine Intuition bei euch geweckt hat und haltet auch hier die Verbindung zum Hier und Jetzt aufrecht. Das heißt, erzählt nicht von eigenen, ähnlichen Erlebnissen, geht nicht in eure Storys rein, gebt keine Ratschläge und fangt keine Diskussionen über die soeben geteilten Inhalte an. Bleibt in diesem heiligen Raum der Präsenz und benutzt das richtige Maß an Worten, so das die Energie nicht zerfasert.

Dann ist der Partner B an der Reihe sich mitzuteilen. Zeitlich sind 8 Min sich mitteilen und 2 min Spiegeln ein guter Richtwert, ihr könnt aber auch einen anderen Zeitrahmen wählen.

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- mach 3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall.
- Wenn du eine Partnerin hast, macht es Sinn, ein zusätzliches Mitteilen mit ihr zu machen, erkläre ihr vorher ausführlich wie das Mitteilen funktioniert und was daran wichtig ist. Du kannst ihr auch den Ausschnitt aus der Zoomaufzeichnung vorspielen, wo ich das wahrhaftige Mitteilen erkläre und vormache, **auf keinen Fall die restliche Aufzeichnung!**
- ÜBUNG: BEZEUGE DEINE SCHUTZMUSTER
Was passiert, wenn du getriggert bist, wenn dein Schutzsystem hochfährt, Wann reagierst du wie?
Eher mit FIGHT, FLIGHT oder FREEZE?
Reagierst du immer mit dem gleichen Muster, gibt es eine Abfolge von mehreren Reaktionen hintereinander oder wechseln sich diese ab, je nachdem welche Person oder Situation dich gerade triggert? (z.B. durch deine Partnerin, Kinder, Eltern, Chef, Angestellte, im Verkehr, im öffentlichen Raum, Zuhause alleine...). Wenn ein Trigger auftaucht, beobachte dich einfach selbst dabei, ohne das zu bewerten.
Stelle möglichst neutral fest, wie deine Schutzstruktur gestrickt ist und ganz wichtig, **mach dir dazu Notizen**, wie du auf welche Situation reagierst und welche inneren Stimmen dann laut werden.
- Besonders bei Freeze denken wir oft, wir sind gerade ganz normal und nicht getriggert, da ja nicht viel passiert. Woran du deinen Trigger erkennen kannst, ist dein **Wohlfühl**. Fühlst dich in diesem Nichtstun gerade wirklich wohl? Dann bist du einfach nur entspannt und du darfst einfach genießen. Oder sind da viele Stimmen, die dich innerlich antreiben, verurteilen und Stress auslösen? Dann bist du in einem Freeze-Zustand.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

Ich wünsche dir viel Mut, Freude und eine kraftvoll ausgerichtete Woche!

UNSERE TIEFSTE ANGST...

„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.

Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

*Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert
und fantastisch sein darf?*

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.

*Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit andere
um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

Wir dürfen alle strahlen wie Kinder.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir, ohne es zu
merken, anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, befreit unsere Gegenwart
andere ganz von selbst.“*

Gedicht von Marianne Williamson