

DER GRALSHÜTER

INITIATION IN DEIN WAHRHAFTIGES SELBST

LEKTION | 2

DIE FREQUENZ DES WAHREN SELBST UND DIE SCHATTENFREQUENZ

In dieser Lektion wenden wir uns unserer Urwunde zu und damit unserem Urschmerz, dem Ursprung unseres Schattens, unserer Wächter und unserer Identität.

Wir alle sind im Kern unseres Seins zu jeder Zeit absolut frei, Grundgut und unendlich mächtig.

Aus Schutz vor zu großem Schmerz haben wir in früher Kindheit gelernt, unser Strahlen abzdämpfen und an die Welt um uns herum anzupassen.

Doch dies sind nur überlagernde Störfrequenzen, überall sind Risse in diesem Schutzkleid und immer wieder bricht unser mächtiges Strahlen hervor.

Ich bin der tiefen Überzeugung, dass es der Sinn unseres Lebens ist, an unseren Schatten zu wachsen, Demut zu lernen, unser Bewusstsein zu befreien und so Schritt für Schritt in unserem wunderschönen, strahlenden Selbst, unserem wahren Zuhause, anzukommen.

Unsere Wächter, welche über unseren Verstand operieren, versuchen uns über Schuld und Kontrolle in dieser Schutz- und Abwehrstruktur festzuhalten. Deswegen braucht es unser darüber Bewusstwerden, durch die Schattenarbeit und Wahrhaftige Kommunikation.

Das können wir nicht alleine, wir alle haben unsere Verletzungen im- und durch das Miteinander mit anderen Menschen erfahren, deswegen ist es essentiell wichtig, mit anderen gemeinsam zu heilen.

DIE ENTSTEHUNG UNSERES SCHATTENS

Die Schattenentstehung lässt sich am besten anhand von **energetischen Frequenzen** erklären.

Jedes Wesen, jedes Ding und jede Qualität hat seine eigene, energetische Schwingung, seine **Wesens-Frequenz**.

Jeder von uns kommt mit seinem **einzigartigen Wesenskern** auf die Welt. Dieser Wesenskern **besteht aus seinen archetypischen Eigenschaften, Grundbedürfnissen, Intelligenzarten, seiner Essenz und deren Frequenzen**. Als Kleinkind schwingt diese Frequenz erst noch frei, kraftvoll und strahlend. Wir begegnen der Welt offen, zugewandt und neugierig.

Wir verbleiben als Kleinkinder eine gute Zeit lang in diesem hochfrequenten Zustand, bis wir ein plötzliches Schock-Traumata oder ein schleichendes Entwicklungs-Traumata durch unser Familiensystem erfahren.

Ein Schock-Traumata kann z.B. durch starken Kindesmissbrauch oder das Verschwinden eines oder beider Elternteile ausgelöst werden.

Ein Entwicklungs-Traumata geschieht über längere Zeit z.B. durch einen kritisierenden Vater, durch einen nicht präsenten Vater, durch eine hilfebedürftige oder eine strafende Mutter und durch viele andere, unsere Grundbedürfnisse nicht erfüllende oder überschreibende Verhaltensweisen unserer Eltern.

Hätten uns unsere Eltern in diesem Moment einen **Raum** angeboten, wo wir unsere Bedürfnisse und unseren Schmerz offen hätten zeigen dürfen und hätten unsere Eltern mit **ruhiger Präsenz uns damit bezeugt und anerkannt**, wäre es nicht zu einer Schattenentstehung gekommen.

Da aber bestimmte Bedürfnisse und Verhaltensweisen von uns, unsere Eltern in ihren eigenen Schattenfrequenzen stark triggerten, da sie sich selbst dieses Verhalten nicht erlaubten, wurden unsere Bedürfnisse zur Seite geschoben, übergangen oder abgewertet.

Wenn wir dieses Nicht-beantworten unserer Bedürfnisse oft genug erleben, reißt die Schattenfrequenz dieses traumatischen, elterlichen Einflusses ein **Loch in unseren heilen, energetischen Raum** und in Reaktion darauf, im Versuch uns dagegen zu schützen, aktivieren wir Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsstrategien und **kontrahieren** dadurch unseren physischen-, energetischen- und emotionalen Körper und **verschließen unser verletztes Herz**.

Wir dimmen unser Licht, gehen in Abwehr, ziehen uns zurück. Das ist die Entstehung unserer **Urwunde**. Diese Urwunde schwingt in einer, ihr eigenen **Schmerzfrequenz**, welche ein Gefühl von **lebensbedrohlicher Gefahr** auslöst, in welchem wir nicht lange bestehen können. Deswegen entwickelt unsere Psyche eine **Identität**, welche sich als **Überlagerungsfrequenz** über unsere freie Wesensfrequenz legt, diese nach unten zieht und sie zu einer angepassten, energetisch-niederfrequenteren Schwingung werden lässt, welche mit den

Frequenzen unserer Eltern und unseres Umfelds konform geht, nicht aneckt und uns nicht mehr diesen vernichtenden Terror unserer Urwunde spüren lässt.

Unser **SCHATTEN** ist die Mischung aus freier Wesensfrequenz und Schmerzfrequenz. D. h. **Im Schatten schwingen sowohl unser größter Schmerz, als auch unser einzigartiger, strahlender Wesenskern, unser wahrhaftiges Selbst, nebeneinander.** Deswegen wollen wir den Schatten um keinen Preis fühlen, denn sobald wir unserem Urschmerz näher kommen, spüren wir unsere wahrhaftigen Wünsche und wenn wir unserer wahren Größe näher kommen, fühlen wir gleichzeitig unseren größten Schmerz und unsere **URANGST** wird angetriggert, dass jetzt etwas ähnlich schlimmes passieren wird, wie bei der Entstehung unseres Traumata.

Das ist natürlich nicht der Fall, aber weil wir darüber nicht bewusst sind, verschließen wir automatisch unser Herz und wechseln unbewusst in den Verstand, in die Frequenz unserer **IDENTITÄT** oder, wenn wir noch stärker getriggert sind, in die **Ausweichfrequenzen des WÄCHTERS**. Der Wächter ist unsere Schutzstruktur von **Flucht, Kampf und Erstarren**. Dieser wird aktiviert, wenn wir Gefahr laufen, mit unserem Schatten und damit mit unserem Urschmerz in Berührung zu kommen und er unternimmt alles in seiner Macht stehende, um wieder in die **Komfortzone unserer Identität** zurückzugelangen.

Unsere **Identität** ist eine Ausweichfrequenz, welche gesellschaftskonform und akzeptabel ist. Sie ist eine **normalisierte, herunterregulierte und entsteht als Antwort auf die Erfahrung unseres Urschmerzes.**

Bei krassem frühkindlichem Missbrauch entwickeln sich bis zu 50 verschiedene Identitäten, welche parallel in der Psyche eines Menschen existieren. Je nachdem welche Identität gerade die Kontrolle hat, begegnet man bei Menschen mit dieser **dissoziativen Identitätsstörung** komplett anderen Persönlichkeiten mit verschiedenen Geschlechtsidentifikationen, unterschiedlichen Stimmlagen und sogar Persönlichkeitsanteilen, welche nachweisbar eine Seehilfe benötigen, obwohl die restlichen Identitäten eine perfekte Sicht aufweisen. Das zeigt wie extrem sich unsere Identität und unsere Wächter nicht nur auf unseren Geist, sondern auch auf unseren Körper auswirkt und mit welcher Macht sie diesen beschützen, aber auch einschränken können.

Die Identität ist unser Selbstbild, mit welchem wir identifiziert sind, unsere Maske, welche wir nach Außen präsentieren und alles unliebsame dahinter versteckt halten. Sie ist unser „Gesicht“, welches wir nicht verlieren wollen.

Die anschaulichste Reaktion auf diesen Gesichtsverlust wurde bei den japanischen Samurai praktiziert. Wenn ein Samurai sein Gesicht verloren hat, war die einzige Möglichkeit sein Gesicht zu wahren, den **Seppuku**, einen ritualisierten Selbstmord, zu begehen. Die Herstellung seiner- und der Ehre seiner Familie, galt nur dann als erfolgreich, wenn der Samurai, während er selbst mit einem Schwert seine

Bauchschlagader durchtrennte, weder seine Miene verzogen noch einen Laut von sich gab. Anschließend wurde ihm, um ihm weiteres Leid zu ersparen, mit einem glatten Schwerthieb der gesamte Kopf abgeschlagen. Diese Praxis wurde bis Ende des 19. Jh. vollzogen.

Das zeigt, wie wichtig die Wahrung unserer Identität und der uns umgebenden Gesellschaftsnormen, zusammen mit ihrem Begriff von Tugend und Ehre, für uns werden kann und welche krassen Auswirkungen das in der Vergangenheit hatte, bevor wir uns kollektiv mit Schattenarbeit auseinander gesetzt haben.

Unsere Wächter sind unsere Schutz- und Abwehrstrategien. Wir haben sie aus unseren unerfüllten Grundbedürfnissen und unserem verschlossenen Herzen heraus entwickelt und es gibt zwei Möglichkeiten, wie wir uns schützen. Entweder wir **überkompensieren unser unerfülltes Grundbedürfnis** und „erzwingen“ die Erfüllung dieses Bedürfnisses von Außen als „Täter“ oder wir **unterdrücken unser unerfülltes Grundbedürfnis**, ziehen uns zurück und gehen in eine Opfermentalität. Wichtig dabei ist zu erwähnen, dass sowohl Täter- als auch Opferstrategien Leid in uns selbst und in unseren Beziehungen hervorrufen. Meist folgt jeder von uns einer dieser Hauptstrategien, wechselt aber in extremeren Situationen in die jeweils andere.

Unsere Wächter halten im Hintergrund permanent Wache und springen hervor, sobald wir uns zu weit aus unserer Komfortzone herausbewegt haben, bzw. unserer Schattenfrequenz zu nahe gekommen sind.

DIE TRANSFORMATION DES SCHATTENS

Um unseren Schatten zu transformieren, müssen wir unsere **VERSTANDESKONTROLLE** loslassen, in unser **FÜHLENDES HERZ** wechseln, um uns damit aus unserer sicheren und kontrollierten Komfortzone heraus- und ins ungewisse Reich des Schattens hineinzubewegen.

Nur in diesem **Raum des Ungewissen** kommen wir wirklich in Kontakt mit unserem Schatten, hier können wir den Schatten und unseren Urschmerz dahinter wirklich durchfühlen und dadurch Stück für Stück auflösen, damit die Frequenz unseres wahren Selbst immer mehr frei und groß schwingen kann.

In einem Prozess des „**Reverse Engineering**“ fangen wir da an, wo wir gerade stehen, wir identifizieren und untersuchen unsere Identität, unsere Komfortzone und schauen uns an, wie wir uns diese genau designt haben.

Dann gehen wir einen Schritt weiter, zu unseren Wächterstrategien und **bezeugen die Stimmen unserer Wächter und Kritiker** voreinander im Team mit dem Tool des Wahrhaftigen Mitteilens und anderer Übungen. Hier ist es grundlegend wichtig,

dass wir immer wieder unser Nervensystem über tiefe Atmung und wertschätzendes Feedback unseres Gegenübers regulieren. **Wir brauchen die Zustimmung voneinander, dass wir uns mit diesen Anteilen zeigen dürfen und das es genau richtig ist, diese zu zeigen, um unsere Urangst diesbezüglich immer mehr loslassen zu können.** Denn jedes Trauma ist in Verbindung mit anderen entstanden und **wir brauchen die Verbindung zu anderen, um zu heilen.** Erst dann macht es Sinn, zu unserem Schatten weiterzugehen und uns direkt mit ihm zu konfrontieren, diesen auszudrücken und zu verkörpern, um zu unserem Urschmerz und unserer hochfrequenten Wesens-Essenz durchzudringen, sie mit ganzem Herzen willkommen zu heißen und damit Stück für Stück zu befreien. Diese Befreiung ist kein einzelner großer Kraftakt, sondern begleitet uns unser ganzes Leben, wobei jeder Schritt sich unglaublich kraftvoll und tief auswirkt. Deswegen ist es auch wichtig, uns nach jedem Wachstumsschritt eine **Wachstumspause** zu gönnen, in welcher die neu erlangte Größe und Freiheit langsam in unser Sein einsickern und **integriert** werden kann.

Die Voraussetzung dafür ist, dass wir jeden **Leistungsdruck fallen lassen.** Das wir mit Selbstliebe, Verlangsamung, Leichtigkeit und innerer Ruhe uns unserem Schatten nähern.

Sobald wir in Stress kommen, ist unser Nervensystem nicht mehr ausgeglichen, wir kontrahieren unser Herz und unsere Wächter übernehmen.

!Schattenarbeit funktioniert nur mit einem regulierten Nervensystem und offenem Herz!

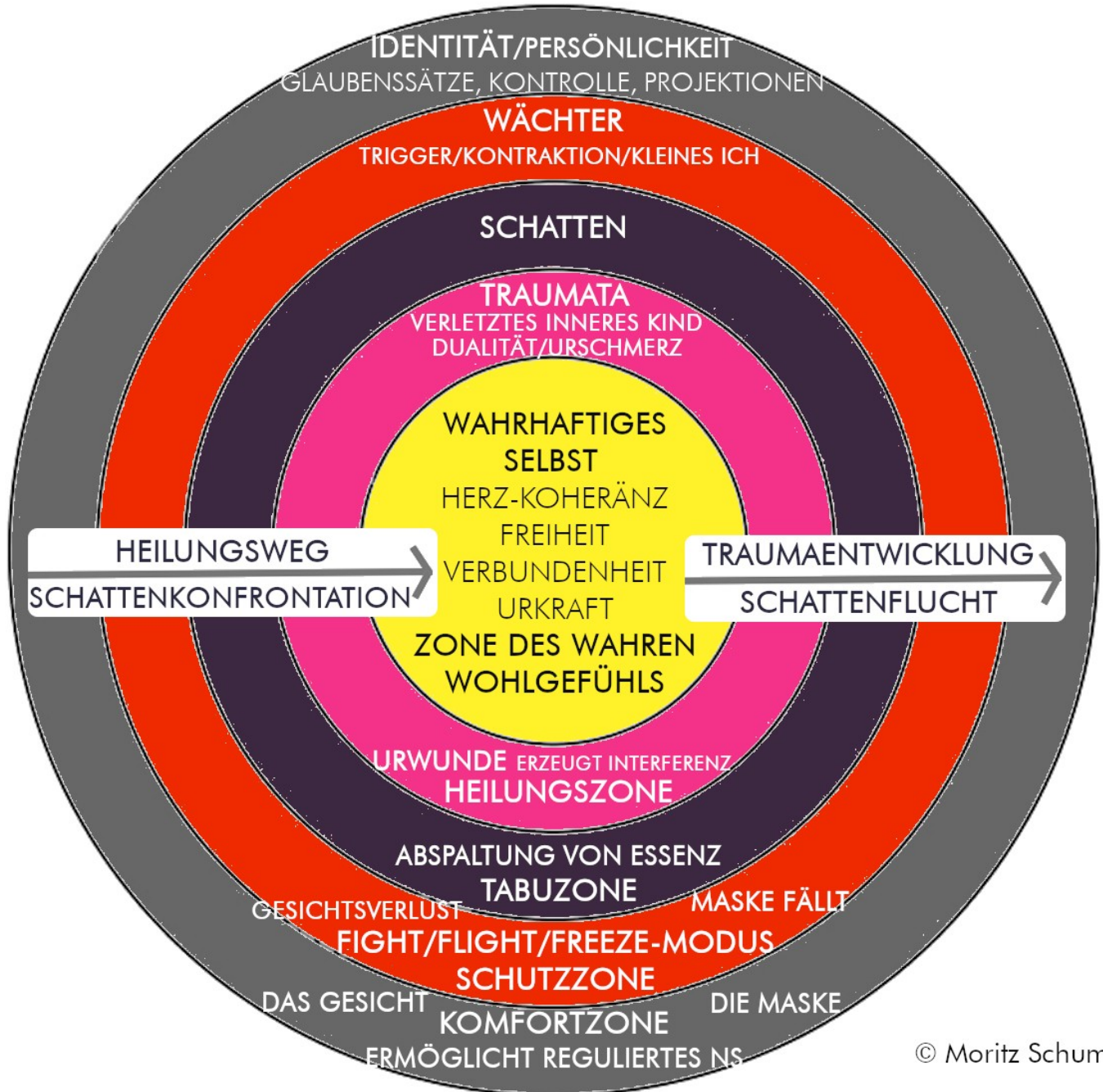
Als letzter Schritt ist es wichtig, dass wir eine Routine entwickeln, mit deren Hilfe wir uns in triggernden Situationen selbst regulieren können, wo wir regelmäßig mit unseren Wächtern und unserem Schatten in Kontakt kommen, um diese Mauer Stein für Stein abzubauen und **unsere Tabu- und Schutzzone zu unserer Komfortzone werden zu lassen.** Wenn wir uns so umprogrammieren, dass wir es genießen können, uns im Ungewissen aufzuhalten, dann haben unsere Wächter keine Grundlage mehr, um die Kontrolle zu übernehmen. **Tatsächlich spüren wir dann, dass eben unser Kontrollieren, dasjenige ist, was uns leiden lässt.** Wenn du dich mit Regelmäßigkeit ins Ungewisse begibst, wirst du dich in die Lage versetzen, in Situationen, die du bisher vermieden hast, hineinzugehen und dich mit dem zu konfrontieren, vor dem du vorher unüberwindbar scheinende Angst gehabt hast. Das öffnet dir das Tor zu allen Möglichkeiten. Aktiviere diesen Heldenmodus, um grundlegend deine **kreative Schöpferkraft zu befreien und dein Leben zu transformieren.**

In dem folgenden **SCHAUBILD** sind die Entstehungen von Traumata, Schatten, Wächtern und unserer Identität visuell in Form von Ringzonen dargestellt.

Ebenso kannst du dir hier veranschaulichen wie die Schattenarbeit als ein Prozess des Reverse-Engineering funktioniert und wie wir durch Bewusstwerdung und Fühlen unsere Urwunde heilen können.

SCHATTEN-TRANSFORMATION - REVERSE-ENGINEERING-PROZESS

- 4 | HERZERWACHEN: EINHEITSBEWUSSTSEIN, BEWUSST NONDUAL, VERBUNDENHEIT, KOHERÄNZ
- 3 | HEILEN: DURCHFÜHLEN, NACHNÄHREN, VERKÖRPERN, ANNAHME, BEFREIUNG, FREQUENZANHEBUNG
- 2 | BEZEUGEN: PRÄSENZ, FOKUS, KLEINES ICH WAHRHAFTIG MITTEILEN, KONFRONTATION MIT SCHATTEN
- 1 | IDENTITÄTSKRISE: DURCH BEWUSSTWERDUNG ERKENNTNIS DAS DIE IDENTITÄT LEIDEN VERURSACHT



NERVENSYSTEM-REGULATION

DURCH BEWUSSTE KONFRONTATION MIT UNSEREN SCHATTEN KREIEREN WIR RESILIENZ. RESILIENZ ERHÖHT UNSERE KAPAZITÄT FÜR FREIFLIESSENDE ENERGIE IN UNSEREM SYSTEM UND ERMÖGLICHT KOHERÄNZ. KOHERÄNZ ERMÖGLICHT MEHR SCHATTENKONFRONTATION UND ERWEITERT UNSEREN HEILUNGSRAUM UND DAMIT UNSERE KOMFORTZONE, BIS DIESE IMMER MEHR MIT DER ZONE UNSERES WOHLGEFÜHLS IDENTISCH IST.

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF bitte aufmerksam durch.
- 2-3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall.
- Wenn du eine Partnerin Zuhause hast, macht es Sinn, ein **zusätzliches Mitteilen mit ihr zu machen**.
- **ÜBUNG: WAS GEHT VERLOREN?**
Zusätzlich zu dem Bezeugen deiner Schutzmuster von Kampf, Flucht und Erstarren, lenke deinen Fokus darauf, welche wahre Frequenz durch diese Störfrequenzen überlagert wird? von was bist du durch dieses Verhalten abgeschnitten? Welche Eigenschaften und Qualitäten stehen dir, während du dich in diesem Trigger-zustand aufhältst, nicht zur Verfügung?
Stelle möglichst neutral fest, welche Qualitäten dadurch überlagert werden und **mach dir wieder Notizen dazu**.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stelle sie gerne in der Telegram-Gruppe.

*Ich wünsche dir heilsame Verbindung mit deinem wahren Selbst,
Wohlgefühl und eine kraftvoll ausgerichtete Woche!*