

Lebensgesetze – Wegweiser und Hilfe

Die Lebensgesetze begleiten uns unser Leben lang – auch unsere Persönlichkeitsentwicklung. Bei Krankheit und Gesundheit ist es wichtig, sich dieser Gesetzmäßigkeiten bewusst zu werden. Sie fragen, warum? Betrachten Sie Ihr Leben als Bühne, Sie sind der Regisseur. Und ja, es ist tatsächlich so: Sie bestimmen Ihre Rolle, Sie treffen eigene Entscheidungen.

Die Spielregeln, die die Grundlage für unsere Weiterentwicklung bilden, sind die Naturgesetze, auch Lebensgesetze, göttliche Gesetze, kosmische Gesetze oder Gesetze des Universums genannt. Universelle Gesetze sind objektive Mächte. Sie sind zahlreich und existieren seit Urzeiten. Ihre Aufgabe ist, die Ordnung im Universum aufrechtzuerhalten. Wir unterscheiden auf unserer Erde materielle und geistige Gesetzmäßigkeiten. Die materiellen sind uns besser bekannt, z. B. das Gesetz der Schwerkraft oder das Hebelgesetz. Die Natur bietet uns auch das beste Anschauungsmaterial dafür, dass alles nach Gesetzmäßigkeiten abläuft: der Rhythmus von Tag und Nacht, Ebbe und Flut, der Lauf der Flüsse, das Wachstum der Pflanzen, die Nährstoffaufnahme der Pflanzen, das Biegen der Bäume im Wind.

wichtig

Das Universum unterliegt einem präzisen Ordnungsprinzip, nach dem alles geregelt wird. Es bestimmt, was richtig und was falsch ist.

Angesichts der Vielzahl der Lebensgesetze können wir uns vorstellen, dass es ebenso Gesetzmäßigkeiten in unserem Körper geben muss, nach denen unser Organismus gesteuert wird: Tatsächlich regeln präzise Gesetze die Funktionen unserer Organe, wie etwa die Verdauung, die Atmung und die hormonelle Steuerung des weiblichen Zyklus. Andernfalls würde in unserem Körper Chaos herrschen. Neben diesen Gesetzen, die auf materieller Ebene wirken, gibt es geistige Gesetzmäßigkeiten, die uns im Leben leiten und führen. Mit diesen Lebensgesetzen beschäftigen wir uns in diesem Buch. Die geistigen Gesetzmäßigkeiten bieten uns Situationen und Möglichkeiten, an denen wir uns orientieren können, um richtige Entscheidungen zu treffen. Auch wenn sie uns wenig oder gar nicht bewusst sind, so machen wir doch alle ständig unsere Erfahrungen mit ihnen. Seit es Menschen gibt, halten sie solche Erfahrungen fest, z. B. in Sprichwörtern und alten Volksweisheiten:

- »Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.« – So wie wir auf Menschen zugehen, reagieren sie auf uns.

- »Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.« – Wenn wir jemandem schaden wollen, so schaden wir uns letztlich immer selbst.
- »Ohne Fleiß kein Preis.« – Wer etwas erreichen will, kann dies nur durch persönlichen Einsatz und Selbstdisziplin.
- »Warte auf das Glück, aber vergiss nicht, ihm die Tore zu öffnen.« – Für unser Lebensglück sollten wir aktiv etwas tun.
- »Anderer Leute Fehler sind gute Lehrer.« – Wer aufmerksam beobachtet, kann von anderen viel lernen.
- »Wer nicht ins Wasser geht, kann auch nicht schwimmen lernen.« – Um etwas zu beherrschen, müssen wir selbst aktiv werden, etwas tun und eigene Erfahrungen sammeln.
- »Wende das Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.« – Es gibt im Leben immer Licht und Schatten, doch wir können unser Augenmerk mehr auf das Positive richten.

Die Lebensgesetze reagieren präzise auf unser Denken, unsere Worte und unser Handeln. Unser Bestreben sollte sein, diese Gesetze immer besser kennenzulernen und mit ihnen in Harmonie zu leben, um letztendlich gesund, glücklich und mit uns selbst im Reinen zu sein. Das ist die wunderbare Möglichkeit, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

wichtig

Die Lebensgesetze dienen uns als Wegweiser durch unsere Lebensschule und können uns zu einem glücklichen Leben führen, wenn wir ihnen folgen und vertrauen.

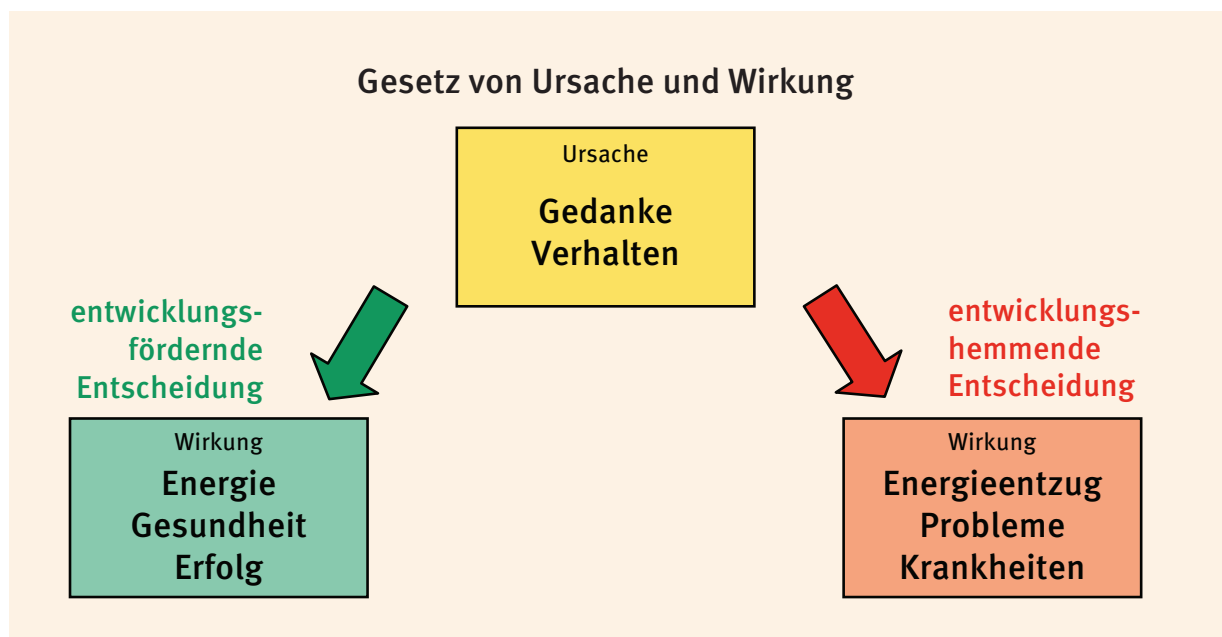
Von den Tausenden geistigen Gesetzen sind besonders wichtig: das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Spiegelbildgesetz und das Energiegesetz.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Dieses Gesetz bildet die Grundlage aller Lebensgesetze und betrifft alle Lebensbereiche. Es heißt auch das »Gesetz von Aktion und Reaktion«: »Was wir säen, das ernten wir.« Mit jedem Gedanken und jeder Handlung setzen wir eine Ursache, die eine Wirkung nach sich zieht. Oftmals sehen wir in Ereignissen etwas Zufälliges und sprechen von Glück, wenn es sich um eine für uns positive Begebenheit handelt. Oder wir reden von Pech bei einem Vorfall mit für uns negativem Resultat. In

Wirklichkeit sind wir selbst die Verursacher von Glück oder Pech. Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, dass sie für alles, was sie tun oder denken, verantwortlich sind und die Folgen tragen. Die Konsequenzen unserer Handlungsweisen werden uns jedes Mal präzise gezeigt.

Entwicklungshemmende Entscheidungen entziehen uns Energie. Das spüren wir anfangs als Müdigkeit, Trägheit und Lustlosigkeit. Hält der Energieentzug länger



▲ **Die Schwächen der Seele erkennen, angehen und stark werden.**

an, können leichte Depressionen, kleinere Unfälle, Probleme im Beruflichen und Privaten bis hin zu Krankheiten auftreten. Diese Zeichen sollen uns veranlassen, unser Tun zu überdenken und einen anderen Weg einzuschlagen. Auch das bekannte Sprichwort »Aus Schaden wird man klug« will uns sagen, dass wir immer etwas verändern können und sollen. Leidet also jemand unter einer Krankheit oder gesundheitlichen Störung, so hat das Gesetz von Ursache und Wirkung gewirkt. Die Krankheit/die gesundheitliche Störung ist dabei die Wirkung.

Das stetige Bemühen um entwicklungs-fördernde Entscheidungen wird durch einen Zuwachs von Energie belohnt, der Gesundheit, Erfolg, Lebensfreude, Zufriedenheit und Sicherheit zur Folge hat. Die Betonung liegt auf dem Bemühen. Es geht

vor allem darum, den festen Willen und die Bereitschaft zu zeigen. Schon darauf reagiert das Gesetz. Für unsere Entwicklung wird uns Zeit eingeräumt, wenn wir es ernst meinen, denn: »Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!«

Sich bemühen bringt Energie

Sie werden bald erkennen, in welchem Fall Ihre Entscheidungen positive Wirkungen nach sich ziehen. Diese sind die Früchte Ihrer Bemühungen! Betrachten Sie negative Wirkungen dankbar als Hilfe, als Lernprozess, um zukünftig besser reagieren zu können. Wenn Sie die Ursache finden, die der Wirkung zugrunde liegt, ersparen Sie sich weitere unangenehme Folgen. Sie können lernen, den Sinn in den Ereignissen zu erkennen und Lösungen zu finden. Setzen Sie Ihre Erkenntnisse um, dann bekommen Sie nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung die erforderliche

Energie und werden letztendlich gesund. Gesundheit ist der Lohn für Ihre Geduld und Ihren Einsatz. Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist somit ein Geschenk für uns. An den Reaktionen dieses Gesetzes können wir erkennen, ob unser Verhalten für uns persönlich förderlich oder hinderlich ist. Erkennen wir dieses Gesetz als Freund und als wunderbare Entwicklungshilfe für uns, stellen sich Gefühle der Dankbarkeit und der Liebe zu uns selbst und zu allem, was ist, ein.

wichtig

Das Gesetz von Ursache und Wirkung lässt uns erkennen: Ereignisse sind Wirkungen, die auf Ursachen beruhen. Nichts ist Zufall. Alles, was geschieht, hat eine Bedeutung.

Zufall ist das, was uns zufällt. Das, was uns zufällt, ist die Wirkung unserer Entscheidungen und unseres Verhaltens.

Oft können wir den Sinn einer Situation oder Begebenheit nicht – oder zumindest nicht sofort – verstehen. Trotzdem sollten wir uns bemühen, sie so anzunehmen, wie sie ist, und auf die Hilfe der Lebensgesetze vertrauen. Wir können uns angewöhnen, alles, was geschieht, als spannenden Entwicklungsprozess zu sehen und uns zu fragen, warum es geschieht. Dann werden wir eine Antwort erhalten.

Warum wir auf Gott vertrauen

Nüchterne Gesetzmäßigkeiten, wie es die Lebensgesetze nun einmal sind, reagieren

nach dem Prinzip: Gesetz ist Gesetz, also objektiv. Sie berücksichtigen individuelle Umstände in keiner Weise. Nur so kann die universelle Ordnung aufrechterhalten werden. Wir sind jedoch individuelle Seelen. Persönlichkeiten, die ihre ganz spezifischen Lernprozesse durchlaufen, worauf Rücksicht genommen wird. Das ist nur möglich, da über den Gesetzen eine höhere Macht steht, die auf unsere ureigenen Bedürfnisse eingeht. Manche Menschen nennen diese Macht das Höchste, Allmacht oder auch »Zufall«. Viele, und so auch wir, nennen sie »Gott«. Wir meinen damit den Schöpfergott, den Urgrund des Seins. Wir sprechen nicht von einem Gott, der einer Religion angehört. Unser Gott ist »überreligional«. Keine Religion kann ihn für sich allein beanspruchen. Gleichgültig, welche Namen ihm die Menschen gegeben haben, er ist immer der Eine, der Einzige. Die Existenz Gottes, dieser über allem stehenden Macht, haben Philosophie und Religion von Anbeginn der Menschheit als gegeben angenommen.

Doch: Warum sollte dieser Gott sich um uns kümmern? Weil wir Seelen der wichtigste Teil seiner Schöpfung sind. Er hat selbstverständlich Zugang zum Allwissen. Er kennt unsere individuelle Situation und kann jedem Einzelnen von uns die notwendige Hilfe zuteilwerden lassen.

Je größer unser Wissen um die Grundprinzipien des Lebens und unser Vertrauen in sie ist, desto früher können wir effektiv reagieren, wenn es uns nicht gut geht, und desto schneller verbessert sich unsere Gesundheit wieder.

Eva

»Ich hatte kein Gefühl mehr in den Beinen.«

Eva ist zufrieden mit ihrem Beruf. Sie spürt zwar, dass er sie sehr viel Energie kostet, sieht das jedoch als »normal« an. Eines Tages bemerkt sie ein taubes Gefühl in den Füßen. Sie kann sich das erst einmal nicht erklären. Einen Tag später hat sie das Taubheitsgefühl auch in den Beinen und am nächsten Tag reichen diese Sensibilitätsstörungen sogar bis zu ihrem Bauch. Eine körperliche Ursache lässt sich nicht finden. Als ihr ein Therapeut erklärt, dass ihr Energiehaushalt völlig zusammengebrochen ist, nimmt sie sich endlich, jetzt zwangsläufig, Zeit für sich. Sie macht sich Gedanken über ihre Arbeit und kommt darauf, dass schon viel passiert ist, seitdem sie diese Stelle angenommen hat: Bereits nach zwei Monaten hatte sie zum ersten Mal das Gefühl, am falschen Platz zu sein. Sie brachte jedoch nicht den Mut auf, zu kündigen. Ein halbes Jahr später wurde sie »gemobbt« und daraufhin in eine andere Abteilung versetzt. Bald darauf hinderte sie eine Entzündung des Ischiasnervs daran, zur Arbeit zu gehen. Und an der Handkante hatte sie auch schon einmal so ein komisches Gefühl. Rückblickend wurde ihr bewusst, dass ständige Müdigkeit sie schon seit längerem begleitete.

Ich erkannte, dass ich am falschen Platz war

Diese Hinweise nimmt sie sich nun zu Herzen und beschließt, eine neue Stelle zu suchen. Dort geht es ihr anfangs gut. Doch die erste Mitarbeiterbeurteilung fällt viel schlechter aus, als sie es gewohnt ist. Und das, obwohl sie sich voll und ganz eingesetzt hat. Bald ist die ständige Müdigkeit wieder da, und ein halbes Jahr später tauchen die alten Sensibilitätsstörungen in den Beinen wieder auf. Schließlich kommt sie zu uns in die Praxis, lernt die Lebensgesetze kennen und schon bald kann sie erkennen, dass nicht die Arbeitsstelle selbst ihr die Energie raubt, sondern der Beruf als solcher nicht der richtige für sie ist. Nun wird ihr auch klar, warum sie damals, vor der Ausbildung, im ersten Anlauf bei der Aufnahmeprüfung durchgefallen war: Das war schon ein erster Hinweis darauf, dass der gewünschte Beruf nicht der passende für sie war. Rückblickend ergeben ihre gesamten Erfahrungen der vergangenen fünf Jahre ein klares Bild. Sie ist jetzt bereit, diese Signale anzunehmen und Konsequenzen zu ziehen. Sie gibt den Beruf auf, obwohl sie das zunächst bedauert. Bald jedoch entdeckt sie, dass sie in ihrem neuen Beruf ihre Talente und Fähigkeiten viel nutzbringender und mit mehr Freude einsetzen kann. Ihre Energie kommt wieder zurück, und nach und nach verschwinden die Symptome. Es geht ihr gut, sie fühlt sich gesund und ist glücklich, dass sie die Botschaften der Lebensgesetze erkannt und umgesetzt hat! ■

Das Spiegelbildgesetz

Mit dem Spiegelbildgesetz halten wir einen Schlüssel in der Hand, der uns mehrere Türen gleichzeitig öffnen kann. Als Erstes schließt er uns die Tür zur Selbsterkenntnis auf. Er macht uns unsere Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen deutlich und stupst uns an, Schwächen abzubauen. Als Zweites öffnet er uns jede »Beziehungskiste«. Wenn wir richtig mit ihm umgehen, führt er uns zu gegenseitigem, liebevollem Verständnis, zu besserer Kommunikation, Kooperation und Harmonie miteinander. Gleichzeitig ist er eine entscheidende Hilfe, um unsere Intelligenz zu steigern. Allerdings möchten wir Sie warnen: Der Schlüssel trägt sich etwas schwer. Viele werfen ihn deshalb weg, bevor sie mit ihm umzugehen wissen. Wenn Sie ihn jedoch tragen können, werden Sie reichlich belohnt.

»Erst im Spiegel des anderen erkennt man sein eigenes Ich.«

Zenta Maurina, lettische Schriftstellerin (1897 bis 1978)

Spielend leicht bemerken wir Schwächen und Fehler beim anderen. Vor unseren eigenen verschließen wir gern die Augen! Warum fallen uns bestimmte Schwächen bei anderen besonders auf? Warum stört mich etwas an einer Person, das etwa meine Freundin offensichtlich nicht stört? Was hat das mit mir zu tun?

wichtig

Spiegelbildgesetz: »Was mich an anderen stört, zu mir gehört!«

Ein Spiegelbild ist die Resonanz auf unser Verhalten. Wir ziehen deshalb Menschen an, die uns unsere Schwächen und auch unsere Stärken widerspiegeln. Auf diese Weise bringt das Spiegelbildgesetz in uns genau jene »Saiten« zum Klingen, die bei uns noch nicht ganz stimmig sind. Dadurch, dass uns am anderen etwas stört, können wir ähnliche Verhaltensmuster bei uns selbst aufspüren und ändern. So ist dieses Gesetz, das auch das »Gesetz der Resonanz« heißt, eine faszinierende Hilfe für unsere Selbsterkenntnis und damit für unsere seelische Weiterentwicklung. Ein Beispiel: In einer Gesprächsrunde führt ein Teilnehmer das große Wort. Er lässt andere nicht ausreden und kaum zu Wort kommen. Als Gesprächspartner können Sie nun auf unterschiedliche Weise darauf reagieren:

- Sie registrieren das Verhalten, regen sich jedoch nicht weiter darüber auf. Sie haben Verständnis, betrachten die Gespräche neutral, nach dem Motto: »Er ist, wie er ist.«
- Sie treten ins Duell mit ihm. Sie versuchen, ihn zu unterbrechen, lassen nach der Diskussion Schimpfkanonaden über ihn los, oder sie kritisieren ihn direkt.
- Sie fühlen sich völlig in die Ecke gedrängt, trauen sich gar nichts mehr zu sagen und sind sauer, weil sie nie ihre Meinung richtig vorbringen und sich durchsetzen können.

Das Verhalten, das der Wortführer in diesem Beispiel an den Tag legt, bezeichnen wir als Besserwissen, Das-letzte-Wort-haben-wollen und dergleichen. Reagieren Sie wie im ersten Fall, so haben Sie mit dieser Schwäche wenig zu tun. Im zweiten Fall wird deutlich, dass Sie ähnliche Probleme haben. Sie wollen sich unbedingt selbst zur Geltung bringen. Das Spiegelbild ist klar zu erkennen (zumindest mit Abstand betrachtet). Wenn Sie sich eher in der dritten Reaktion wiedererkennen, dann wird Ihnen die gegenteilige Schwäche gespiegelt. In diesem Fall ist es mangelnder Mut, Ihre Meinung zu sagen, oder mangelndes Selbstbewusstsein.

Spieglein, Spieglein

Jede Situation kann also durch das Spiegelbildgesetz entweder dasselbe Verhalten widerspiegeln oder das Gegenteil! Betrachten Sie das Ganze auch großzügiger – es kann bei Ihnen noch andere Bereiche betreffen. Nur wenn das Verhalten eines anderen Sie ausdrücklich stört, Sie wütend oder stark betroffen macht oder Sie zu Kritik veranlasst, hat es etwas mit Ihnen zu tun. Je stärker die Reaktion ist, die bei Ihnen ausgelöst wird, desto deutlicher wird

Ihnen eine Schwäche vor Augen geführt. Wenn Sie sich mit der Situation, Ihren Gefühlen und Reaktionen auseinandersetzen, können Sie sich verbessern. Davon profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Umfeld.

Bedenken Sie dabei, dass auch das Positive gespiegelt wird! Das wird leicht übersehen! Ein Zeichen dafür ist z. B., dass Sie vielen hilfsbereiten Menschen begegnen, weil Sie selbst hilfsbereit sind. Oder Sie haben tolerante Menschen um sich, die nicht kritisieren, weil Sie selbst eine Frohnatur sind, die sich der Kritik und der Einmischung enthält. Übrigens bieten die eigenen Kinder die perfekten Spiegelbilder. Deswegen heißt es vielfach: Die Kinder erziehen die Eltern. Wenn Eltern diese Mechanismen erkennen, können sie viel über sich selbst lernen und an sich verbessern. Das schafft ein positives Klima, das für Kinder besonders wichtig ist und in dem sich alle wohl fühlen. Es bedarf längerer Übung und vor allem einer neutralen, ehrlichen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, um vom Spiegelbild zu profitieren. Hier verbergen sich wahre Schätze für unsere persönliche Entfaltung und für ein harmonisches Miteinander.

Das Energiegesetz

Das gesamte Universum ist Energie! Die Wissenschaft kann beweisen, dass alles, was existiert, eine Form von Energie ist. Ebenso kann sie mit Sicherheit sagen, dass

nichts so bleibt, wie es ist. Warum? Jeder Stillstand käme einem Rückschritt, also einem Verlust von Energie, gleich. Deswegen ist die ständige Weiterentwicklung

notwendig, eine fortschreitende, unaufhörliche Verbesserung des Bestehenden. Die wichtigste Gesetzmäßigkeit des Universums ist ein immer wählender Fortschritt, bei dem sich alles zum Positiven entwickelt und die Energie zunimmt. Im Universum wird auf Dauer nur das Positive existieren.

Wir, als Seelen, als eine der höchsten Energieformen, sind mit unseren Aktivitäten und Entscheidungen Teil dieses Gesetzes. Deshalb bekommen wir von Gott und den Gesetzen jede Hilfe, die wir brauchen,

um unseren Weg der Weiterentwicklung gehen zu können. Die Lebensgesetze setzen viel Energie ein, um uns eine »Tageschule« zu bieten. Ergreifen wir längere Zeit nicht die uns gebotenen Gelegenheiten, uns zu verbessern, geben uns die Lebensgesetze beispielsweise durch Krankheiten einen kräftigen Anstoß.

wichtig

Das oberste Energiegesetz: »Alles, was sich weiterentwickelt, wird ewig leben. Alles, was stehen bleibt, geht bergab.«

Die Sprache der Lebensgesetze

Die Lebensgesetze reagieren auf unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Gesundheit, Energie und Wohlbefinden sind wünschenswert. Energielosigkeit, kleinere Unpässlichkeiten und Krankheit hingegen sind Hinweise auf notwendige Veränderungen. Um uns anzuleiten, »sprechen« die Lebensgesetze eine Sprache der Symbole. Mit etwas Geduld können wir lernen, die Symbole zu deuten und die Hinweise zu verstehen, die sich auf den jeweiligen Körperteil und seine Funktionen beziehen. Das fördert unsere Intelligenz und ist leichter, als es klingt.

Deswegen sind die Symbole meist gut verständlich. Beispiele: Handschmerzen bedeuten, dass etwas losgelassen werden soll, denn Festhalten kann wehtun. Schulterprobleme werfen die Frage auf, ob wir uns mehr aufbürden, als wir bewältigen können. Sie verstehen diese Hinweise meistens am besten, wenn Sie die Ereignisse in Worte fassen und Fragen stellen wie im folgendem Beispiel: Beim Gedanken an eine bestimmte Person beginnt die Nase zu rinnen. Fragen Sie sich: »Reagiere ich auf diese Person verschnupft?, inwiefern liegen die Ursachen bei mir?«