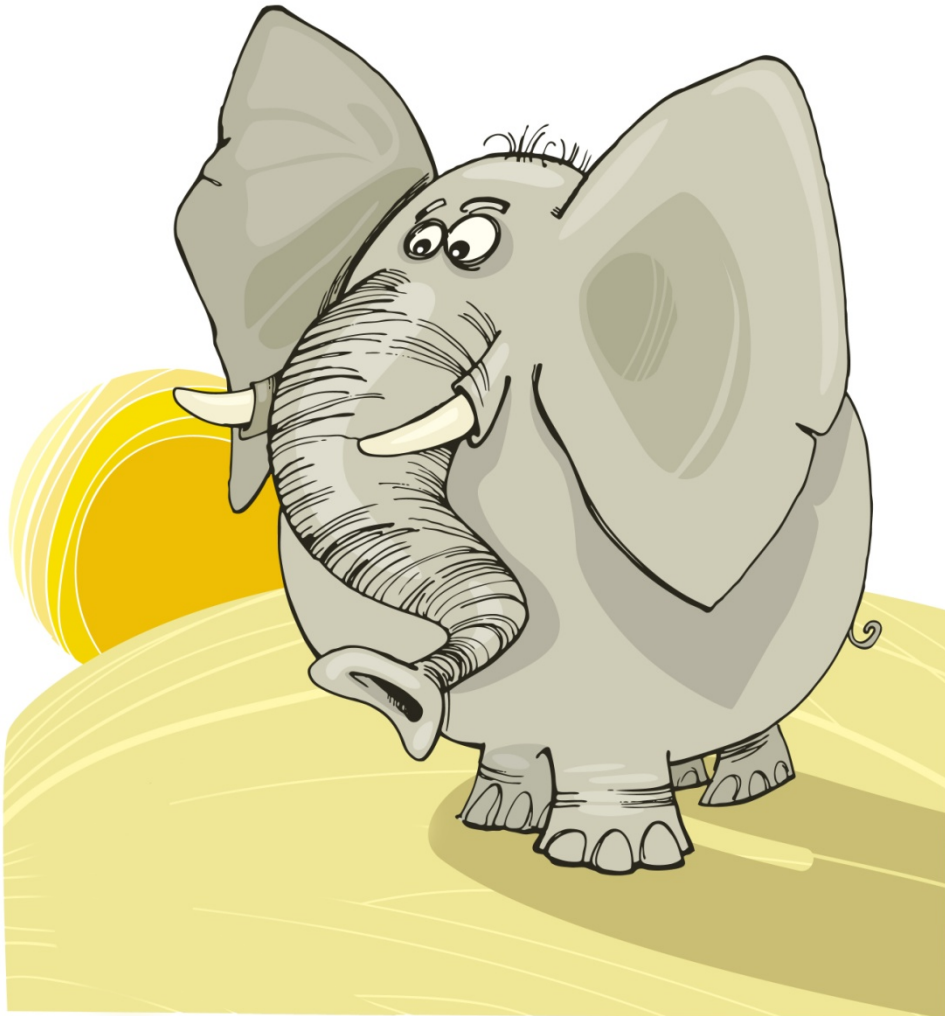


DER ELEFANT

UNTERM KÜCHENHANDTUCH

ENERGIEMANAGEMENT FÜR BEWUSSTE MENSCHEN



VON LEA HAMANN

© Lea Hamann, 2009, Königstein im Taunus, Germany

Du darfst das E-Book "Der Elefant unterm Küchenhandtuch - Energiemanagement für Bewusste Menschen" auf nicht kommerzielle Art und Weise an andere weitergeben. Das bedeutet, dass du dieses E-Book in seiner PDF-Form auf Webseiten und in Gesprächsforen zum kostenlosen Download anbieten und per Email an andere weitersenden kannst. Du kannst auf deiner Webseite als Hinweis auf dieses E-Book die Grafik verwenden, die du unter www.eelea.de/unsere-angebote/downloads/freie-downloads.html findest. Das E-Book kann ebenfalls ausgedruckt und an Freunde weitergegeben werden.

Für alle weiteren Verwendungszwecke wende dich bitte an die Autorin.

Autorin und Herausgeberin:

Lea Hamann
Gerbereigasse 5A
61462 Königstein im Taunus
Tel. 06174-256 773

Email: lea@eelea.de
Webseite: www.eelea.de

Für meine Klienten, die mich an ihrer Größe teilhaben lassen.

INHALTSVERZEICHNIS

Energiemanagement	6
Das Einmaleins für Menschen mit hoher Energie.....	8
Wie wir Energie unterdrücken	10
Wie Energie wieder in Fluss kommt.....	13
Das Bewusste Atmen	15
Das Bewusste Gehen	18
Ausdruck deiner Energie	20
Liebeserklärung an Menschen mit hoher Energie	21
Über Lea Hamann	22

Ein Beispiel, das ich in meiner Arbeit immer wieder verwende, ist das Beispiel mit dem Elefanten und dem Küchenhandtuch. Und das geht so:

Ein Leben lang werden wir darauf getrimmt, unsere eigene Energie, unsere wahre Größe und Einzigartigkeit, zu unterdrücken. Wir verstecken unsere Individualität und werden zu einem "ganz normalen" Menschen - was auch immer das sein mag. Doch irgendwie passt da etwas nicht zusammen. Irgendetwas stimmt nicht. Und ich vergleiche den Versuch, deine eigene Größe zu verstecken, mit dem Versuch, einen Elefanten unter einem Küchenhandtuch zu verbergen - also auf Dauer ziemlich aussichtslos.

Viele Klienten haben mit mir gemeinsam über dieses Beispiel gelacht und sich selbst darin wiedererkannt. Sie haben auch verstanden, wie anstrengend und aussichtslos es ist, sich selbst zu verstecken. Und wie viel erfüllender es sein kann, jeden Tag *ein wenig mehr man selbst zu sein*.

Ich lade dich ein, deinen Elefanten unter dem Küchenhandtuch hervorzuholen.

Die meisten Menschen haben sich mit Mittelmäßigkeit abgefunden. Sie glauben tatsächlich, sie hätten keine besonderen Fähigkeiten und kein Recht auf Fülle in ihrem Leben. Sie glauben gerne, dass sie genug damit zu tun haben, sich mit ihren Problemen zu beschäftigen. Sie glauben, dass es einfach gar nicht möglich sei, etwas Neues zu beginnen.

Ich nehme dir diese Geschichte nicht ab. Ich lade dich ein. Ich fordere dich heraus. Lass uns über den Elefanten sprechen, den du unter deinem Küchenhandtuch versteckst. Ja, ich kann ihn sehen. Und du kannst ihn auch sehen. Vielleicht wird es Zeit, diesen Elefanten nicht länger unter dem Küchenhandtuch zu verstecken.

Manchmal ist es nötig, dass wir Menschen treffen, die keine Angst vor unserer eigenen Größe haben. Manchmal müssen wir spüren, dass wir willkommen sind, genau so wie wir sind. Erst dann können wir beginnen, wir selbst zu sein. Erst dann können wir wieder durchatmen. Und wenn dies in deiner Kindheit nicht der Fall war, dann holen wir es eben jetzt nach. Es ist nie zu spät, den Elefanten unter dem Küchenhandtuch hervorzuholen.

Falls du bereit bist, deiner eigenen Stärke und Einzigartigkeit (dem Elefanten, der bisher unter deinem Küchenhandtuch versteckt war) Raum zu geben, dann lies weiter. Wenn du lernen möchtest, deine Lebensenergie wieder fließen zu lassen, anstatt sie gegen dich selbst zu richten, dann bist du hier richtig.

"With great power comes great responsibility" Film 'Spider-Man', 2002

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, steht uns eine bestimmte Menge an Energie zur Verfügung. Diese Energie möchte fließen. Unsere Energie kennt nur zwei verschiedene Zustände: Sie befindet sich entweder im Fluss, oder sie stagniert. Stagnation über längere Zeit ist unnatürlich. Wir können unsere Lebensenergie nicht auf Dauer unterdrücken. Halten wir unsere Energie an und verwehren wir ihr positive Ausdrucksformen, sucht sie sich eigene Wege. Sie wird das Gefängnis unseres Lebens mit Gewalt aufsprengen.

Vielleicht wundern wir uns, warum Menschen, die ein Leben lang ihre Energie unterdrücken, auf einmal unter Wutausbrüchen leiden. Ihre Energie findet keinen positiven Ausdruck, also muss sie sich andere Wege suchen. Die Energie, die sich während eines Wutanfalls befreit, ist nicht "negativ". Es ist letztendlich reine lebendige Energie, die viel zu lange unterdrückt wurde.

Stell dir vor, du hättest einen großen Fluss mit sehr viel Wasser vor dir, der nicht fließen darf. Das Wasser steigt immer weiter an und kann nirgendwo hin. Doch ständig fließt neues Wasser nach, das ebenfalls angestaut wird. Kannst du die drückende, bedrohliche Stimmung fühlen? Das Wasser, das einfach nur fließen möchte, ist zur unheimlichen Bedrohung geworden. Überlege dir, welche Beziehung die Menschen zu diesem Fluss haben, die in seiner Nähe wohnen. Der Fluss könnte ihre Häuser unter Wasser setzen und ihr Leben in Gefahr bringen. Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie verschiedene Spezialisten versuchen, dieses drohende Problem zu lösen. Es werden höhere und bessere Dämme gebaut, die dem Wasser Einhalt gebieten sollen. Die Menschen, die im Umkreis leben, kämpfen mit vereinten Kräften gegen ihren Feind - den Fluss. Doch was, wenn der Fluss sprechen könnte? Meinst du wirklich, dass er ganze Dörfer überfluten möchte? Würde er vielleicht einfach sagen: *Lasst mich doch endlich wieder fließen. Gebt mich frei.*

Stelle dir vor, einer der Spezialisten, der an der Situation arbeitet hört in einem stillen Moment die liebevolle Stimme, die aus dem Fluss erklingt. Und vielleicht ist er offen zu verstehen: *Ach so, du möchtest nur fließen.* Und mit dieser wichtigen Erkenntnis verändert sich seine Einstellung. Vielleicht überzeugt er auch seine Kollegen von seiner neuen Entdeckung. *Wir müssen dem Fluss beim Fließen unterstützen und ihm Wege öffnen, wo er fließen kann, anstatt ihn anzustauen.* Und so darf der Fluss langsam wieder zu fließen beginnen. Das trübe, abgestandene Wasser klärt sich. Der Fluss findet zurück in ein harmonisches Gleichgewicht. Die angespannte Stimmung verwandelt sich in ein inspirierendes Fließen. Die Anwohner lernen den Fluss wieder schätzen, und ein großes Gleichgewicht kann zwischen ihnen entstehen.

ENERGIEMANAGEMENT bedeutet nichts anderes, als Verantwortung dafür zu übernehmen, dass deine Energie fließen kann. Im ersten Spider-Man Film bekommt Peter Parker alias Spider-Man von seinem Onkel erklärt, dass *mit großer Kraft auch eine große Verantwortung einhergeht*. Das gilt nicht nur für Superhelden, sondern für jeden Menschen. Es ist deine Aufgabe zu lernen, deiner Lebensenergie positive Ausdrucksformen zu ermöglichen. Nur so kannst du deine Energie für dich nutzen und genießen. Nur so kannst du dein volles Potenzial ausschöpfen.

Die Energie in uns wurde lange Zeit gefürchtet. Deine Eltern, deine Lehrer und bestimmt auch einige deiner Freunde hatten auf unbewusster Ebene Angst vor deiner Energie. Sie hatten Angst vor diesem unfassbaren, das durch dich hindurch strömt. Und so erschien es dir viel leichter, dich ein wenig klein zu machen. Um nicht anzuecken und negativ aufzufallen, hast du begonnen deine Energie anzupassen. Es war in dem Moment wichtiger für dich, von deinen Eltern und Lehrern anerkannt zu werden, als weiterhin du selbst zu sein. Es erschien einfacher, nicht ganz so brilliant zu sein, um andere nicht zu erschrecken. Doch ein Teil von dir ist auf der Strecke geblieben. Der Preis des "Normalseins" ist so hoch, dass wir es uns nicht leisten können.

Die Freude, die es macht, du selbst zu sein und zu fühlen, wie deine Energie fließt, ist unvergleichlich. Ich möchte dich einladen zu lernen, wie du deine Energie wieder ins Fließen bringst.

DAS EINMALEINS FÜR MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE

Bewusste Menschen verfügen über eine große Menge Lebensenergie. Das bringt einige besondere Erfahrungen mit sich.

MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE SIND MEIST SCHON ALS KINDER ABGELEHNT WORDEN

Meistens waren Eltern und Lehrer eingeschüchtert angesichts von so viel Energie. Unbewusst versuchten sie, dich dazu zu bringen, deine Energie "herunterzufahren", anstatt dir Wege zu zeigen, deine Energie kreativ zu nutzen. Es wird Zeit, ihre Ablehnung in einem neuen Licht zu sehen und dich von ihren Urteilen zu befreien.

MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE HABEN GELERNT UNSICHTBAR ZU SEIN

Gerade Menschen mit hoher Energie haben eine große Sehnsucht danach sich anzupassen und endlich "ganz normal" zu sein. Sie haben gelernt, sich selbst und alle ihre Fähigkeiten unsichtbar zu machen. Sie gleichen dem berühmten Elefanten unter dem Küchenhandtuch. Nur ein Mensch, der sehr einfühlsam ist oder ebenfalls hohe Energie besitzt, kann ihr Spiel durchschauen.

MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE BENUTZEN PROBLEME ALS BESCHÄFTIGUNGSTHERAPIE

Es gibt Menschen mit hoher Energie, die jede Woche ein neues faszinierendes Problem haben. Sie sind rund um die Uhr mit der Lösung und Untersuchung ihres Problems beschäftigt, so dass kaum Zeit bleibt für etwas anderes. Doch in Wahrheit gibt es nur ein einziges Problem: Sie erlauben ihrer Energie nicht zu fließen. Die Beschäftigung mit Problemen ist nur eine Möglichkeit, Energie loszuwerden. Wir können lernen, positive Ausdrucksformen für unsere Energie zu finden. Probleme sind auf Dauer langweilig!

MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE BRAUCHEN HERAUSFORDERUNGEN

Stecke einen Mensch mit hoher Energie jahrelang in einen routinebeladenen Bürojob und Frust ist vorprogrammiert. Menschen mit hoher Energie müssen immer wieder herausgefordert werden. Zu Menschen mit hoher Energie passt es, einen verantwortungsvollen Job zu haben. Es liegt ihnen zu leiten, zu inspirieren und etwas Neues in die Welt zu bringen. Sehen sich Menschen mit hoher Energie vor die Aufgabe gestellt, vor einer Gruppe zu sprechen oder Verantwortung für ein großes Projekt zu übernehmen, sind sie in ihrem Element. Sobald sie sich daran erinnern, wie gut ihnen diese Herausforderungen tun, kann ihre Energie wieder fließen.

MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE WERDEN KRITISIERT

Menschen mit hoher Energie bringen etwas Neues herein. Und die meisten Menschen fürchten nichts mehr als die Veränderung. Wenn wir es wagen, unsere Energie fließen zu lassen, weckt das andere Menschen aus ihrem Tiefschlaf. Kritik ist einfach ein Signal, dass deine Energie heller strahlt als ein Stern. Lerne Kritik als Bestätigung für deine Präsenz und für deinen Mut zur Veränderung und Innovation zu sehen.

Die meisten Menschen halten ihre Energie an, weil es sicherer erscheint. Durch Ablehnung, die wir erfahren haben, durch Verletzungen und Enttäuschungen, haben wir uns aus dem natürlichen Fluss unserer Energie herausbewegt. Als wären wir von dem rauschenden Fluss zu einem stillen Nebenarm gerudert, um uns dort vor dem Leben zu verstecken. Viele Menschen erinnern sich daran, dass sie als Kind sehr viel lebendiger und ausdrucksvoller waren. Genauso erinnern wir uns auch an die Verbote, die Zurechtweisungen und die Ungeschicktheit der Erwachsenen, die unsere Energie zähmen wollten. *Erst denken, dann sprechen. Nicht so viel bewegen, lieber still sitzen. Nicht ausprobieren und erforschen, sondern die Erwachsenen nachmachen und so werden wie sie.* Unsere Energie anzuhalten ist wie ein Erbe, das von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurde.

In Bezug auf das Unterdrücken von Energie können die meisten Menschen auf zwei Erfahrungen zurückblicken: Die *Erziehung* und die *Schulbildung*. Struktur ist etwas Wunderbares, aber die meisten Erziehungsformen sind über ihr Ziel hinausgeschossen. Anstatt den Kindern Möglichkeiten zu zeigen, wie sie ihre ganz persönliche Energie fließen lassen können, wurden viele Kinder dazu gebracht, ihre Energie zu drosseln. Besondere Fähigkeiten, die Kinder mitgebracht haben, fanden keinen Anklang. Wie viele Kinder hatten schon früh eine intuitive Art, Dinge zu verstehen, und wurden dann ausgelacht und zurechtgewiesen. Solche Erfahrungen bringen uns dazu, unserer eigenen Energie zu misstrauen und sie anzuhalten.

Auch weil es oft nicht darum ging, *deine* ganz persönliche Art und Weise kennenzulernen, bestimmte Dinge zu tun, sondern weil es viel öfter darum ging, etwas ‚richtig‘ zu machen, hast du begonnen, dir zu misstrauen. Es war nicht besonders angesagt, individuell zu sein - es war angesagt, so zu sein, wie die anderen. Eine einheitliche graue Masse, anstelle von farbenfrohen und unterschiedlichen Individuen.

Die Verbote und Einschränkungen haben sich in uns festgesetzt wie kleine Staudämme: *Ich kann nicht gut singen. Ich darf fremden Menschen keine persönlichen Dinge erzählen. Ich werde nie viel Geld haben. Ich kann nicht gut rechnen. Es ist schlecht von mir, dass ich immer so viel rede. Ich sollte das alleine können, es ist nicht richtig, Hilfe von anderen zu brauchen. Niemand ist für mich da. Keiner interessiert sich für mich. Meine Art ist sowieso schlecht. Egal was ich tue, es ist immer falsch.*

So viele Menschen tragen all diese Sätze noch heute mit sich herum und bringen damit ihre Lebensenergie ins Stocken. Weil oftmals in unserer Kindheit und Jugend niemand da war, der uns angenommen hat wie wir waren, haben wir kein gutes Gefühl zu uns selbst. Immer gibt es noch etwas zu verbessern. Weil niemand uns gesagt hat, wie besonders wir eigentlich sind, haben wir unsere wahren Fähigkeiten nie erkennen können.

Es braucht eine ganze Menge Kraft, deine Lebensenergie zu unterdrücken. Wahrscheinlich verbrauchst du 80 Prozent deiner Energie allein dafür. Der Verstand muss hart arbeiten, um dich Tag für Tag an die vielen Verbote und Einschränkungen zu erinnern. Deine Muskeln müssen sich verkrampfen, um den Energiefluss in Schach zu halten. Dein Atem darf nicht richtig fließen. Nur so kannst du es überhaupt schaffen, deine Energie anzuhalten. Du hast es gelernt. Von den Erwachsenen abgeschaut und nachgemacht. Um ein braves Mädchen, oder ein braver Junge zu sein. Doch etwas hast du dabei verloren. Dich selbst.

Heute bewegt sich viel auf diesem Gebiet. Es gibt Menschen, die Sehnsucht haben nach sich selbst. Es gibt Menschen, die ihrer eigenen Energie nicht mehr länger misstrauen möchten, sondern in einen natürlichen Fluss mit sich kommen möchten. Sie möchten sich hinausbewegen über die traumatischen Erlebnisse, durch die sie verletzt wurden. Sie möchten ihr Leben nicht mehr als Last wahrnehmen, sondern als Ausdruck ihrer lebendigen Energie.

Diese innere Entwicklung bezeichnen wir als **Erwachen**. Wenn wir bewusster werden, kommen wir wieder mit unserer Lebensenergie in Kontakt. Und wir bemerken mit großer Klarheit, welche Auswirkungen das Unterdrücken unserer eigenen Energie für uns hat.

Das Unterdrücken deiner Lebensenergie kann sich auf verschiedene Art und Weise bemerkbar machen, z.B. durch:

- Aggression
- Wutanfälle
- Schlaflosigkeit
- Hyperaktivität
- Körperliche Krankheit
- Gewichtsprobleme
- Armut
- Depression
- Mangelnde Inspiration
- Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- Desinteresse
- Angstzustände
- Süchte

Erwachende Menschen hören damit auf, sich um die einzelnen Symptome der Unterdrückung ihrer Energie Sorgen zu machen und beginnen stattdessen, *ihre Energie wieder fließen zu lassen*. Durch diese tiefgreifende Veränderung wandeln sich all die anderen Ungleichgewichte und kommen wieder in Harmonie.

Eigentlich ist es das, was Menschen meinen, wenn sie sagen, sie wollen sich selbst wieder finden: *Sie möchten lernen, ihre eigene Energie wieder fließen zu lassen.* Sie möchten das alte Gefängnis, die alte Form ihres Daseins loslassen und wieder in Fluss kommen. Sie möchten ihre eigene Energie wieder als etwas Positives, Schöpferisches erfahren - nicht als ungewollte Belastung.

WIE ENERGIE WIEDER IN FLUSS KOMMT

Meine Seele heißt mich willkommen, so wie ich bin.

Sie lädt mich ein zu atmen.

Ich stelle mich dem Leben. Ich nehme die Einladung an.

Meine Stimme erklingt.

Ich bin hier.

Der erste Schritt, deine Energie wieder fließen zu lassen, ist die Sehnsucht nach dir selbst. Wenn es sich nicht mehr lohnt, dich zu verstecken, dann wird es Zeit, deine Energie wieder ins Fließen zu bringen. Die innere Entscheidung dafür ist Voraussetzung.

Im Grunde ist das Zurückkehren in den natürlichen Fluss deiner Energie viel einfacher, als deine Energie anzuhalten. Fließen ist ein angenehmer, natürlicher Zustand, den wir verlernt haben. Es braucht nicht viel Anstrengung oder großes theoretisches Wissen, um dorthin zurückzukehren. Halten wir es einfach, es ist kinderleicht!

Ich möchte dich an dieser Stelle einladen, dein Gefühl für das **FLIESSEN** zu schärfen. Da wir in einer Welt leben, die es im Moment noch liebt, Dinge fest und unbeweglich werden zu lassen, müssen wir unseren Sinn für den Zustand des Fließens erst wieder öffnen. Da Fließen etwas ist, das wir nicht durch Anstrengung oder Nachdenken erreichen können, stehen viele Menschen erst einmal vor einem Rätsel. Wenn du dich zum Beispiel ruhig hinsetzt und eine kleine Pause machst, bemerkst du dann, dass alles in dir ein klein wenig ruhiger wird? Wird dein Atem ruhiger, dein Bauch weicher, deine Gedanken leiser? Genau da beginnt das Fließenlassen deiner Energie. Wenn du ein Buch liest und während des Lesens ein klein wenig mehr bei dir ankommst - auch da beginnt das Fließen. Manche Menschen erleben das Fließen während des Autofahrens. Sie genießen das Gefühl, im Fluss zu sein und die Landschaft an ihnen vorbeiziehen zu lassen. Auch Musik kann uns ins Fließen bringen.

Zunächst einmal ist es wichtig, dich von den einschränkenden Gedanken in deinem Verstand zu lösen. Obwohl du vielleicht dein ganzes Leben lang überzeugt warst, nicht singen zu können, kannst du dir heute eine neue **CHANCE** geben. Überhaupt ist es entscheidend, dass du dir *neue Chancen* gibst. Vielleicht haben dir deine Eltern keine Chance gegeben, zu zeigen, wer du wirklich bist. Also musst du dies heute nachholen und dir die Chance dazu selbst geben. Eine Chance geben heißt nicht, dass es sofort perfekt sein muss. Es heißt, dass du dir erlaubst auszuprobieren und mehr für dich zu lernen. Wenn du dich an freudige Momente deiner Kindheit erinnerst, bist du deiner fließenden Lebensenergie ganz nahe.

Alle Tätigkeiten, bei denen du dir **RAUM FÜR DEINEN EIGENEN AUSDRUCK** gibst, sind heilsam. Nicht nur ein Malkurs oder Tanzunterricht sind Räume für deine Kreativität. Wie

wäre es zum Beispiel, wenn du die alltäglichen Abläufe als Raum für deine Kreativität wahrnimmst? Unser Frühstück ist eine Leinwand für unsere Kreativität. Einmal gibt es Waffeln, einmal Pfannkuchen, einmal Porridge, einmal frische Früchte, einmal Eier mit Brot, einmal warme Suppe oder gekochte Früchte, einmal Croissants. Immer wieder etwas anderes. Selbst ein Bürojob bietet dir Nischen für deine Kreativität. Und wenn du nur damit beginnst, eine neue Schriftart für deine Briefe zu wählen oder jeden Tag einen neuen Blumenstrauß auf deinen Schreibtisch zu stellen.

Deine Lebensenergie gleicht einem neugierigen Kind, das immer bereit ist, etwas Neues zu erforschen und zu meistern. Natürlich bringt uns das heraus aus dem Alltagstrott. Es beginnt meist mit kleinen Dingen, wie zum Beispiel einen anderen Weg zur Arbeit zu gehen, andere Kleidung zu kaufen, andere Gerichte zu kochen, zu einem Vortrag zu gehen, im Internet eine neue Webseite zu entdecken, die dich fasziniert... usw. Wenn wir es uns dagegen so richtig gemütlich machen in der Routine unseres Lebens - weil uns das sicherer vorkommt - bleiben wir stehen.

Die kreative Energie in uns ist nicht auf der Suche nach Routine, sondern nach *Leben*. Wenn wir in die Natur schauen, können wir beobachten, dass das, was sich nicht weiter bewegen kann, stirbt. Das Leben selbst ist immer am Wachsen, in ständiger Veränderung. So kannst du mit einigen kleinen Dingen beginnen und deine Freude an deiner eigenen kreativen Energie neu entdecken. Überall da, wo du auf die inneren Bedürfnisse achtest und die Herausforderung annimmst, ihnen zu folgen, wird dein Leben wieder lebendig. Du möchtest ein neues Bett kaufen? Warum eigentlich nicht. Du hast dir länger vorgenommen, eine neue Sprache zu lernen? Gute Idee.

Es ist ein großer Unterschied, dich zu Neuem zu *zwingen*, oder deine Energie *fließen* zu lassen. Lies zum Beispiel mal in einer Frauenzeitschrift und blättere durch den Abschnitt, wo eine neue Sportart angepriesen wird. Wie oft heißt es da: *Überwinden Sie sich einfach. Ziehen Sie es durch. Halten Sie durch*. Das ist Zwang, keinesfalls bringst du so deine Energie ins Fließen. Erst wenn du dich fühlen lässt, dass deine Energie Bewegung liebt und jeden Tag Bewegung braucht, kann etwas in Fluss kommen. Erst wenn du fühlst, dass ein Teil von dir singt und jauchzt, während du dich bewusst bewegst, kann deine körperliche Energie wieder fließen. Denn man kann auch mit angehaltenem Atem und verkrampftem Gesicht durch den schönsten Wald joggen, ohne dass dabei Energie fließt.

Wenn du beginnst, Frieden mit dir selbst zu schließen, wenn du beginnst, dich mit dir selbst anzufreunden, kann deine Energie zu fließen beginnen. Du bist genau richtig. Bevor du das nicht fühlen kannst - wie soll deine Energie da fließen? Es ist das größte *Ja*, das du dir selbst geben kannst. Absolutes Vertrauen zu dir, die Bereitschaft, deinen Ausdruck wieder fließen zu lassen. Die Bereitschaft, sichtbar zu werden und einzigartig zu sein. Dann bist du auf dem richtigen Weg.

DAS BEWUSSTE ATMEN

Im Atem fließt Lebensenergie durch unseren Körper. Diesen natürlichen Fluss wieder fließen zu lassen ist unser Ziel. Ein Baby atmet voll und tief in den Bauch hinein. Wir können beobachten, dass sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug sichtbar hebt und senkt.

Beim *Bewussten Atmen* geht es nicht in erster Linie um das Erlernen einer bestimmten Technik, sondern um das Zurückfinden in den natürlichen, einfachen Fluss deines Atems. Je nachdem wie lange und intensiv du deinen Atemfluss angehalten hast, kann es eine Weile dauern, bis dein Atem wieder richtig ins Fließen kommt. Doch mit jedem bewussten Atemzug gehst du einen weiteren Schritt in Richtung natürliches Fließen.

Hier ein paar Hinweise, die dir helfen möchten, das Bewusste Atmen zu erfahren:

OHNE GEWALT

Eine typische Reaktion auf Widerstand ist Gewalt. So könntest du zum Beispiel auf den Gedanken kommen, dass dein Atem ganz schnell wieder in Fluss kommt, wenn du nur ganz *tiiiiieeeeeeeeeef* atmest. Höre am besten ganz schnell wieder damit auf. Mit Gewalt wirst du nicht in Fluss kommen.

VOM FESTHALTEN ZUM FLIESSEN LASSEN

Das Festhalten des Atems gibt uns ein Gefühl Kontrolle und scheinbare Sicherheit. Die meisten Menschen fühlen sich wohler, wenn sie ihren Atem anhalten. Also heißt es, sich ganz langsam und behutsam an das *Fließen deines Atems* zu gewöhnen. Fließen lassen bedeutet, den Atem nicht zu steuern oder zu kontrollieren, sondern dem Atem zu vertrauen. Jeder Atemzug weiß genau, wo er hinfließen soll. Wir lernen das tiefe Gleichgewicht in unserer eigenen Energie wieder kennen.

WEICH WERDEN

Sobald das natürliche Fließen deines Atems geschehen darf, werden alte, festgefahrene Formen in dir schmelzen. Überall dort, wo deine Energie stagniert ist, möchte die Energie wieder zu fließen beginnen. Stelle dir vor, du wärst eine Winterlandschaft, in der es zu tauen beginnt. Die Sonne scheint, der laue Wind weht über den Schnee und mit jedem Atemzug beginnt das Wasser zu fließen. *Du wirst weich.*

REIN IN DEN KÖRPER

Bei manchen Atemformen wird der Atem dazu benutzt, um aus dem Körper heraus in einen anderen Zustand zu kommen. Das ist an sich vollkommen in Ordnung, kann aber dazu führen, dass angestaute Energien nicht wirklich integriert werden können. Das Bewusste Atmen hingegen ist dafür da, *tiefer in den Körper hineinzusinken* - nicht aus dem Körper

auszusteigen. Also ganz wichtig: Jeder Atemzug darf dich tiefer in deinen Körper bringen. Sobald es dir schwindelig wird oder du dich nicht mehr wahrnimmst, bist du dabei aus dem Körper auszusteigen. Komm zurück. Und falls es dir mehr Sicherheit gibt, nimm Hilfe von einem jemandem in Anspruch, der sich mit dem Bewussten Atmen auskennt.

TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN INTEGRIEREN

Der natürliche Fluss deines Atems wird nach und nach alte Schichten mit angestauter Energie zum Schmelzen bringen. Ohne dass du dich darauf konzentrieren musst, in alten Wunden herumzustochern, kommen diese zum Vorschein, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Dein gesamtes Wesen strebt immer zurück in den natürlichen Fluss, so auch traumatische Energien in deinem Inneren. Sie möchten wieder fließen und Teil des natürlichen Fließens werden.

WEITER ATMEN

Wenn du bemerkst, dass sich traumatische Energien lösen, wenn zum Beispiel Trauer aufkommt, ist es vorteilhaft weiter zu atmen. Wenn wir den Atemfluss unterbrechen, haben wir entsprechend länger mit diesen Energien zu tun. Je weniger wir darüber nachdenken und dem natürlichen Fluss vertrauen, desto schneller kommen die schmerzhaften Energien in Fluss und wir fühlen uns befreit.

KÜRZER UND DAFÜR ÖFTER

Ambitionierte Einsteiger machen oft den Fehler, sich am Anfang zu viel vorzunehmen. Es macht keinen Sinn, dich einmal am Tag zu einem stundenlangen Atem-Marathon zu zwingen. Es ist viel sinnvoller, immer wieder einige Minuten bewusst zu atmen. So kann eine Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit in dein Atmen kommen. Und je öfter du das Atmen praktizierst, desto schneller prägt es sich ein und wird zur Gewohnheit. Also mach es dir leicht und halte das Atmen am Anfang eher kurz.

KURZE ANLEITUNG ZUM BEWUSSTEN ATMEN

1. Lege dich entweder flach auf den Rücken oder setze dich auf einen bequemen Sessel.
2. Lege eine Hand auf den Bauch.
3. Atme durch die Nase ein und aus. (Diejenigen, die oft eine verstopfte Nase haben, können auch durch den Mund atmen. Allerdings würde ich dir empfehlen, mit der Zeit, wenn du etwas entspannter geworden bist, wieder deine Nase zum Atmen zu verwenden.)
4. Folge dem natürlichen Fluss deines Atems.
5. Werde weicher und gewöhne dich an den Fluss deines Atems.
6. Beobachte, wie dich dein Atem jedes Mal ein Stück mehr ins Fließen bringt.
7. Halte die Dauer des Bewussten Atems am Anfang relativ kurz. Atme dafür öfter über den Tag hinweg verteilt.

DAS BEWUSSTE GEHEN

Deine Lebensenergie möchte durch deinen Körper fließen. Dies äußert sich neben dem Atem in Form von körperlicher Bewegung. Hast du schon einmal beobachtet, wie freudig und leicht sich Kinder bewegen?

Das *Bewusste Gehen* ist eine einfache Möglichkeit, deine Energie wieder in Fluss zu bringen. Gleichzeitig bringt dich das Gehen mit deinem Körper und der Erde in Kontakt. Das Bewusste Gehen ist kein herkömmlicher Sport, wo es um Leistung und Selbstüberwindung geht. Das Bewusste Gehen möchte dich einladen, mit deinem Körper in eine rhythmische, harmonische Bewegung zu kommen, die Energie fließen lässt.

Hier ein paar Hinweise, die dir helfen möchten, das Bewusste Gehen zu erfahren:

DER WEG IST DAS ZIEL

Suche dir einen Weg aus, auf dem du zwischen 30 Minuten und 1 Stunde gehen kannst. Entweder einen Rundweg, oder einen geraden Weg. Bei einem Rundweg ist das Schöne, dass man immer nach vorne geht und nicht umkehrt und zurückläuft. Wenn möglich suche einen Weg, der wenigstens streckenweise durch die Natur führt. Falls du Schwierigkeiten mit dem Gehen hast, suche einen entsprechend kürzeren Weg.

BEQUEM SOLL ES SEIN

Ziehe dir Schuhe an, die bequem sind und weite Kleidung, die Platz zum Bewegen und Atmen lassen. Besser keine enge Jeans, die dir den Bauch abschnürt oder Schuhe, die nicht dreckig werden dürfen.

FLIEßENDE BEWEGUNG

Unser Ziel beim Bewussten Gehen ist, unsere Lebensenergie fließen zu lassen. Das Fließen deiner Energie erzeugt die Bewegung, die dich nach vorne trägt. Es geht nicht darum, dich anzustrengen und verkrampft zu laufen - es geht darum, in eine fließende Bewegung zu kommen. Das bedeutet auch, dass wir während dem Gehen unseren Atem fließen lassen.

BEOBACHTE DEIN GEHEN

Stürmst du nach vorne, ohne auf deinen Körper zu achten? Fühlst du einen inneren Druck, der dich antreibt? Gehst du langsam - trödelst du fast ein wenig? Gehst du geradeaus oder schlenderst du auf dem Weg hin und her? Atmest du während dem Gehen weich, oder wird dein Bauch steinhart? Starrst du auf den Boden oder ist dein Blick nach vorne gerichtet? Gehst du aufrecht oder hängen deine Schultern? Beobachte dich selbst und erlaube dir, mehr in die Mitte zu kommen.

KURZE ANLEITUNG ZUM BEWUSSTEN GEHEN

1. Bleibe einen Moment still stehen.
2. Mache den ersten Schritt bewusst.
3. Richte den Blick nach vorne.
4. Halte die Schultern aufrecht.
5. Komme in Kontakt mit deiner Lebensenergie, die freudig nach vorne strebt.
6. Gehe bewusst und sei nach vorne ausgerichtet. Fühle, wie deine Energie dich unterstützt.
7. Der Rhythmus deiner Energie bestimmt deine Geschwindigkeit.
8. Beobachte, wie dein Körper in Fluss kommt. Es gibt viel Energie in dir, die lange stillstehen musste. Lass sie Schritt für Schritt wieder fließen.
9. Fühle die tiefe Freude in der Bewegung. Fühle die innere Stärke und die Klarheit, die das Nach-Vorne-Gehen bringt.

AUSDRUCK DEINER ENERGIE

Energie kann sich durch unseren **KÖRPER** ausdrücken. Wenn wir mit einer regelmäßigen, *leichten Bewegung* beginnen, kann unsere Lebensenergie fließen.

Das innere Erlauben ist die Voraussetzung dafür, dass Energie fließen kann. Das Fließlassen unserer Energie ist die Hauptsache, die äußere Tätigkeit ist zweitrangig. Bewegung, bewusstes Gehen oder Schwimmen sind wundervolle Möglichkeiten, deine Energie fließen zu lassen. Natürlich zeigt uns auch unser Körper, ob unsere Energie im Fluss ist oder stagniert. Gewicht, das wir halten, ist auch nur ein Ausdruck von Lebensenergie, die nicht fließen darf. Fließt die Energie wieder, beginnt der Körper zu heilen und in ein gesundes Gleichgewicht zu streben.

Energie kann sich durch unsere **INDIVIDUALITÄT** ausdrücken. Unsere Energie wird lebendig, wenn wir uns erlauben, *wir selbst* zu sein. Wenn du die Herausforderungen in deinem Leben annimmst und deine innere Stärke hervorkommen lässt, fließt deine Energie.

Am besten wird dies bei Kindern deutlich. Die Begeisterung eines Kindes, die reine Freude am Spielen und Ausprobieren – dies ist das Fließen von Energie.

Energie kann sich in Form von **KREATIVITÄT** ausdrücken. Kreativität beginnt dort, wo Körper und Seele zusammen fließen dürfen. Beim Tanzen zum Beispiel erlauben wir dem Körper sich zu bewegen, aber wir erlauben gleichzeitig auch unserer Seele sich auszudrücken.

Unsere Energie fließt auch dann, wenn wir uns erlauben, etwas Neues zu lernen. Es ist wichtig, uns immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen und unseren Horizont immer wieder zu erweitern. An neue Orte zu fahren, neue Sportarten auszuprobieren, oder neue Musik kennenzulernen, fordert uns auf zu wachsen. Oftmals gestehen wir nur Kindern das Lernen und die Entwicklung zu und als Erwachsene bleiben wir stehen. Und dann sind wir verzweifelt, wenn wir für unseren Beruf eines Tages ein neues Computerprogramm oder eine neue Sprache erlernen müssen. Doch wenn wir Ja dazu sagen, können wir erleben, wie dankbar unsere Lebensenergie ist, dass sie Neues entdecken darf.

Die Geschichte der Menschheit ist die Geschichte einer Entwicklung. Energie strebt immer weiter in die Entfaltung und in das Erfahren neuer Lebensbereiche. Können wir dieser natürlichen Entwicklung wieder vertrauen? Können wir Lebensenergie wieder fließen lassen?

LIEBESERKLÄRUNG AN MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE

Ich persönlich liebe Menschen mit hoher Energie. Sie sind interessant, sie haben Charakter, sie sind alles andere als gewöhnlich. Noch mehr liebe ich Menschen mit hoher Energie, die gelernt haben, ihrer Energie Ausdruck zu verleihen. Das sind die Menschen, die wirklich etwas Neues herein bringen. Die Pioniere, die über Grenzen hinausgehen, über die niemand sonst hinausgehen würde. Es sind die Menschen, die mehr von ihrem Leben wollen, und die uns herausfordern, ebenfalls mehr für uns anzunehmen.

Viele Kinder, die heute geboren werden, kommen bereits mit sehr hoher Energie herein. Mit der Zeit wird die gesamte Menschheit Energiemanagement lernen müssen. Es ist die Herausforderung unserer Zeit. Was für eine schöne Vorstellung, dass dieses Wissen einmal in den Schulen weitergegeben wird.

Vielleicht werden sich Lehrer einmal als Menschen sehen, die Kindern Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihre Energie fließen lassen können. Vielleicht werden Ausbildungen, Schulen und Universitäten einmal Orte sein, die die Lebensenergie in jedem einzelnen fördern und zur Entfaltung bringen. Dass wir anderen Menschen dabei helfen, ihre eigene Energie zu managen, anstatt sie in enge Schubladen zu stecken, ist eine schöne Vorstellung.

Du beginnst!

MENSCHEN MIT HOHER ENERGIE SIND MENSCHEN, DIE UNS INSPIRIEREN:



Cesar Millan
John Lennon
Rilke Leonardo Da Vinci Nina Simone
Douglas Adams Johnny Cash Jamie Oliver
Steven Spielberg Oprah Winfrey Byron Katie Buddha
Johann Wolfgang von Goethe Michelle Obama Dalai Lama
Will Smith Maria Magdalena Graf Saint Germain
Barack Obama Johann Sebastian Bach Deepak Chopra
Alanis Morissette Rudolf Steiner Mozart
Picasso Michael Jackson Gandhi
J.K. Rowling Eckhart Tolle
J.R.R. Tolkien Seth Godin Beethoven
Jeshua

Grafik: www.wordle.net

ÜBER LEA HAMANN

Menschen dabei zu helfen wieder in Fluss zu kommen, das ist die Essenz meiner Arbeit.



Foto: Matthias Kreis

Lea Hamann arbeitet als Lehrerin für neues Bewusstsein. In ihren Einzelsitzungen und Seminaren vermittelt sie einen Weg für Menschen, die mit ihrer eigenen Energie wieder in Fluss kommen möchten. Durch die Vermittlung des *Bewussten Atmens* und des *Bewussten Gehens* bekommen Menschen eine leicht praktizierbare Möglichkeit, ihre Lebensenergie zu wecken.

Es geht nicht länger darum, die einzelnen Symptome eines inneren Ungleichgewichtes zu interpretieren und nach Lösungen zu suchen, sondern es geht darum, die Ursache, nämlich das Stagnieren der eigenen Lebensenergie, zu beenden. Diese tiefgreifende Lebensveränderung zu begleiten und den Weg dafür zu ebnen, sieht Lea Hamann als ihre Hauptaufgabe.

Es gibt Menschen, die lange verzweifelt nach sich selbst gesucht haben. Diesen Menschen dabei zu helfen, die Selbstablehnung loszulassen, alte Verletzungen zu überwinden, und ihre wahre Stärke und Kreativität wieder zu leben - dafür bin ich hier. Es braucht eine Menge Mut und eine ganze Menge Geduld, diesen Weg zu gehen. Doch das Gefühl für die eigene fließende Lebensenergie wiederzufinden, das ist jede Mühe wert.

Webseite, mit weiteren Informationen zu meiner Arbeit:

www.eelea.de

Kontakt über Email:

lea@eelea.de