

ICH BIN DICK – ICH WILL ABER SCHLANK SEIN

Ein Artikel und seine Nebenwirkungen

Ein Erfahrungsbericht von Gerlinde Heinke

Teil 3/1

(Mai-Sept 2021)

[Sept. 21] **Ein kurzes Wort vorab**

Mein Artikel, in dem es eigentlich um den Körper, um unser Verhältnis zu ihm und um das Dicksein an sich geht, entwickelt sich mehr und mehr zu einem Erfahrungsbericht, der eher mit meiner persönlichen Entwicklung in der Zeit seit Januar zu tun hat als mit dem „falsch verstandenen Wunsch“, endlich schlank zu sein. Aus diesem Grund habe ich die zweite Überschrift in „Ein Artikel und seine Nebenwirkungen“ geändert. Dass „Nebenwirkungen“ dieser Art, wie ich sie hier in Teil 3 schildern werde, auftreten werden, konnte niemand ahnen. Selbst ich nicht, die ich staunend auf das zurückblicke, was sich bis zum heutigen Tag getan hat.

Hier bin ich nun und erzähle euch von einer Entdeckung, die ich vor ein paar Monaten gemacht habe und die den Stein gewissermaßen ins Rollen gebracht hat. Ein Aspekt nach dem anderen plopte nach dieser Entdeckung in meiner Wahrnehmung auf, wie Kronkorken, die in einem zuvor noch leicht trüben Gewässer plötzlich weithin sichtbar werden. Aspekte, die sich bis dahin nahezu perfekt in meinem Unterbewusstsein versteckt hatten.

Begonnen hat alles mit dem Enttarnen eines Aspekts, der wie ein Undercover-Agent in mir agiert hat. Ein Aspekt, der mich erfolgreich „unterwandert“ und mir immer wieder ein X für ein U vorgemacht hat. Wie es dazu kam, dass dieser Aspekt „aufgeflogen“ ist und um welchen Aspekt genau es sich handelt, erzähle ich euch auf den nachfolgenden Seiten.

Nach diesen kurzen Worten vorab beginne ich jetzt mit Teil 3, so wie er sich entwickelt hatte, bevor ich dieses Vorwort geschrieben habe. Lasst euch von den „Zeitsprüngen“, die in diesem recht verzwickten Teil vorkommen, bitte nicht irritieren. Ich habe diese Sprünge hoffentlich so in den Verlauf einbauen können, dass klar daraus hervorgeht, was alles geschehen ist, als ich nach Beenden der Teile 1 und 2 voller Begeisterung mit Teil 3 weitergemacht habe und völlig in die Irre gegangen bin. Doch ich greife mir selbst vor.

Steigen wir jetzt also in Teil 3 ein. Es wird völlig anders werden, als man nach dem Lesen der ersten beiden Teile glauben könnte. Lasst euch überraschen. Aber keine Sorge. Ich habe das ursprüngliche Thema nicht aus den Augen verloren. Im Gegenteil!

So hatte ich begonnen, bevor ich dieses kurze Vorwort geschrieben habe:

[Juni/Juli 21] Hier sind wir nun, in Teil 3 meiner Artikelreihe „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“.

Mann oh Mann. Was für ein Artikel und was für ein Verlauf, den er bis zum heutigen Tag genommen hat. Eigentlich war ich schon mit allem fertig. Die Teile 3 bis 5 waren geschrieben und der letzte Teil sollte eine Zusammenfassung der Erfahrungen werden, die ich ab Teil 3 gemacht habe. Aber es kam alles anders.

Hier sind wir nun in Teil 3, dem Teil, der mir lange Zeit wie „ein Klotz am Bein“ hing und einfach nicht fertig werden wollte. Dieser Teil hatte sich zu einer Art Perpetuum Mobile entwickelt, das unaufhaltsam immer und immer wieder von vorn anfängt. So hatte ich mir beispielsweise selbst ein Bein gestellt, als ich eine bereits fertige Version dieses Teils in den Tiefen meines PCs „verbuddelt“ hatte. Aber die Ausgangsbasis für das ganze Chaos war die allererste Version von Teil 3, die mich völlig in die Irre geführt hatte.

Ich war einem ganz speziellen Aspekt in die Quere gekommen, der wusste, dass er dabei war, aufzufliegen. Ich hatte, während ich an dieser ersten Version schrieb, streckenweise schon ein seltsames Gefühl. Unterschwellig war da ein merkwürdiges Gefühl des Widerstands, aber ich wusste nicht, woher das kam und was ich davon halten sollte. Schließlich befand ich mich ja – wie ich dachte – in den sicheren Gewässern meines Schreibflusses und ignorierte alle Anzeichen, dass hier was nicht stimmt. Ich hatte diese Anzeichen sogar hin und wieder in meinem Text erwähnt und von dem Gefühl berichtet, dass irgendwas nicht stimmt.

Eines Morgens, es war ein Dienstag, das weiß ich noch genau, wurde ich in aller Herrgottsfrühe wach und wusste plötzlich mit aller Klarheit, was mit Teil 3 los war, warum ich dieses merkwürdige Gefühl beim Schreiben gehabt hatte und warum ich aller „warnenden“ Hinweise zum Trotz weitergeschrieben habe. Und gerade WEIL ich das, was ich geschrieben hatte, genau auf diese Weise geschrieben habe, war ich letztendlich in der Lage, mit dem Enttarnen dieses Aspekts eine geradezu lebensverändernde Entdeckung zu machen.

Habt bitte noch ein wenig Geduld, bevor ich euch enthülle, warum dieser Teil sich so völlig anders entwickelt hat, und bevor ich die „Bombe platzen lasse“, um welchen Aspekt es sich handelt, dem ich, ohne es zu ahnen, auf die Pelle gerückt bin. Ich will den Knalleffekt nicht vorwegnehmen, sondern ich möchte euch gern daran teilhaben lassen, wie sich diese Entdeckung Stück für Stück aufgebaut hat und wie ich mich in gewisser Weise selbst dahin geschrieben habe.

Nur kurz noch eine Erklärung: Ich greife hier auf die Methode der unterschiedlichen Schriftarten zurück, damit ihr die verschiedenen Zeiten, in denen der Text geschrieben wurde, besser einordnen könnt. Diese Schrift für die alte, die allererste Version / diese Schrift für die Überarbeitung und diese für die nachträglichen Einschübe. Alle Klarheiten beseitigt? Hihhi. Dann kann's ja losgehen.

Lasst uns jetzt in den eigentlichen Artikel einsteigen. So hatte ich die allererste Fassung von Teil 3 begonnen, ohne zu ahnen, dass ich sie später überarbeiten muss:

[April 21] Wir haben jetzt zwei Teile und knapp 21 Seiten meines Artikels über den falsch verstandenen Wunsch, endlich schlank zu sein, hinter uns und ich muss gestehen, dass es jetzt eigentlich erst richtig losgeht. Das muss nicht bedeuten, dass noch weitere 21 Seiten folgen. Es könnten auch mehr sein. Hihhi. Ich weiß es nicht, denn was ich bisher beschrieben habe, ist nur die Spitze des Eisbergs. Das eigentliche Geschehen geht so unendlich viel tiefer, als ich mir, als ich vor ein paar Monaten mit dem Schreiben dieses Artikels begann, hätte vorstellen können. Mit jeder Seite, die ich schreibe, mit jedem Gedanken, dem ich nachgehe und den ich zu Papier bringe, vertieft sich meine Wahrnehmung, dehnt sich aus und ich schaue staunend dabei zu, wie sich dieser Artikel entwickelt und sich Kapitel für Kapitel erweitert. Und ich beobachte mich dabei, wie ich mich allein dadurch verändere, dass ich über so ein komplexes und unendlich tiefgreifendes Thema schreibe!

In den vorangehenden zwei Teilen habe ich mich hauptsächlich mit dem Körper befasst. Ich habe versucht zu beschreiben, wie es mir mit meinem Körper ergangen ist, und ich bin, quasi als Einstieg in die Materie, zunächst im Außen, sprich bei den Äußerlichkeiten geblieben. Die Perspektive, von der aus ich auf meinen Körper, seine Befindlichkeiten, sein Aussehen usw. geblickt habe, war die Perspektive des Menschen. Ich habe als Mensch über meine Erfahrungen mit meinem Körper, mit meiner Mutter und ihrem von Krankheit geplagten Körper berichtet. Und ich habe auf meine menschlichen Erinnerungen zurückgegriffen und war zu diesem Zweck des Öfteren zu Besuch in der Bibliothek meiner Erinnerungen, wie ich sie gerne bezeichne.

Wie ich bereits in meinem vor ein paar Jahren auf to-be-us veröffentlichten Artikel „Unsere Erinnerungen – Eine Bibliothek mit trügerischem Inhalt“ festgestellt habe, können unsere Erinnerungen durchaus variieren. Sie sind nicht statisch, sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können sich verändern, sich erweitern oder auch irgendwo in den endlosen Gängen unserer inneren Bibliothek verschwinden oder als vage Nebelfetzen der Erinnerung irgendwo hängen bleiben, wo sie inhaltlich einigermaßen hinpassen.

So habe ich zu Beginn meines Artikels „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“ in meinen Erinnerungen speziell nach Erfahrungen mit meinem Körper und nach Erfahrungen mit meiner Mutter gesucht. Wenn ich mich heute zurückerinnere, habe ich ein viel vollständigeres Bild vor mir und kann so unendlich viel mehr in meine Erinnerungen mit einbeziehen, als noch vor ein paar Jahren, als ich über die Bibliothek unserer Erinnerungen geschrieben hatte, denn ich bin damals recht mental und emotional angespornt an die schriftliche Aufarbeitung meiner Erinnerungen herangegangen.

Auch heute, bzw. vor ein paar Monaten, als ich den jetzigen Artikel zu schreiben begann, hat sich zunächst mein Verstand ein- bzw. vorgeschaltet und hat begeistert losgelegt. Ich habe die Teile 1 und 2 dann um das herum verfasst, was mein Verstand mir zunächst zu diesem Thema erzählen wollte und was er an Erinnerungen und Daten und Fakten Zutage gefördert hatte. Ich habe die Erinnerungen, die mein Verstand hervorgeholt hatte, ausgedehnt, habe sie um Ebenen und Energien erweitert, die in dem eher mentalen Konstrukt dessen, was mein Verstand mir als erstes geliefert hatte, nur vage, wenn überhaupt, zu spüren waren.

Eigentlich hatte ich geplant, Teil 3 meines Artikels nach dieser kleinen Vorrede mit dem Kapitel „Nichts ist, wie es zu sein scheint“ zu beginnen. Am Ende von Teil 2 hatte ich bereits

darauf hingewiesen, dass ich einen Blick hinter die Kulissen der Geschichte mit meiner Mutter werfen möchte, um zu erzählen, was mir beim, bzw. nach dem Schreiben des Kapitels „Krankheit und Tod; das haben wir zu erwarten“ klargeworden ist.

Doch bevor ich fortfahren kann, muss ich mich kurz unterbrechen und einen kleinen „Zeitsprung“ in der Betrachtungsweise von der Vergangenheit in die Gegenwart machen. Bevor ich weitergehen kann, muss ich unbedingt beschreiben, wie ich mich JETZT fühle und wie ich JETZT meinen Körper und sein Übergewicht und seine Schmerzen sehe. Also, wie und ob sich mein Verhältnis zu meinem Körper inzwischen verändert hat.

Ein Blick in die Gegenwart

Tja, und hier wird es haarig. Seit ich den plötzlichen Impuls hatte, genau an dieser Stelle den Blick in die Gegenwart einzufügen, sind ein paar Tage vergangen. Es stand nur der Titel des Kapitels da und die Seiten danach waren leer. Ich habe jeden Tag an dem Artikel, bzw. an den Teilen 1 und 2 gearbeitet, so wie ich es weiter oben beschrieben habe, habe sie erweitert, ausgedehnt und somit Stück für Stück ihrer endgültigen Fassung nähergebracht, aber hier in Teil 3 bin ich nie über den wichtigen Blick in die Gegenwart hinausgekommen. Genau hier an dieser Stelle bin ich immer hängen geblieben.

Hier wird es haarig, weil ich etwas spüre, das aufgedeckt werden möchte, **(!!)** was mir aber ein leichtes Unbehagen beschert. Es fällt in die Kategorie „etwas zugeben zu müssen“, etwas beschreiben zu müssen, was mir aber schwerfällt.

[Juni 21] Das war der erste Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Aber ich habe drumherum geschrieben und bin mit den folgenden Zeilen von dem, was sich mir da bereits zeigen wollte, abgewichen und habe wie folgt weitergeschrieben:

[April 21] Hmm. Es kommen einige gedankliche Vorschläge hoch wie „du bist immer noch dick. Du hast, während du diesen Artikel bis hierhin geschrieben hast, noch kein Gramm abgenommen, obwohl du das eigentlich gehofft hast, gibts zu!“, oder „betrachtest du deinen Körper inzwischen wirklich anders? Kannst du ihn so annehmen wie er ist? Hast du die unterschwellige Ablehnung, die du deinem Körper gegenüber empfunden hast, wirklich überwunden?“ Tja, das sind in der Tat gute Fragen. Aber geben sie tatsächlich das wieder, was wirklich los ist mit dem Blick in die Gegenwart und dass ich daran hängen geblieben bin und dass ich ihn hinausgezögert habe? Ja und Nein. Ich werde diese Fragen auf jeden Fall näher beleuchten.

Aber ich spüre, dass da noch mehr ist. **(!!)**

Ich schreibe einfach weiter, lasse mich führen, denn ich weiß inzwischen, dass ich das während des Schreibens aufdecken kann. Also werfen wir zunächst einen Blick auf die erste Frage, bzw. auf die erste Aussage, dass ich immer noch dick bin, obwohl ich gehofft hatte, dass ich durch das Schreiben dieses Artikels und dadurch, dass ich mich so intensiv mit diesem Thema befasse, den Knackpunkt erreiche und den Kippschalter umlegen kann, der

meinen Körper dazu bringt, endlich abzunehmen. Hahaha. So ein Blödsinn. So funktioniert das nicht.

...

Ah, jetzt kommt ein Gedanke auf, der mir gerade eine Gänsehaut beschert: Ich habe bisher nur *über* meinen Körper geschrieben, also aus der Distanz eines Rückblicks, habe ihn aber trotz allem irgendwie *nicht mit einbezogen!* Wisst ihr, was ich meine? Ich habe mich immer nur anhand des Blicks in meine Vergangenheit mit ihm beschäftigt, aber die Gegenwart völlig außenvorgelassen.

Ich spüre einen gewissen Widerstand in mir. Irgendetwas in mir will verhindern, dass ich auf dieser Straße der Erkenntnis und des Verstehens weitergehe. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum ich mich in gewisser Weise selbst ausgebremst und mir den Blick in die Gegenwart „auferlegt“ habe. Denn wenn ich so weitergeschrieben hätte, wie ich es zunächst geplant hatte, nämlich als erstes über die Geschichte mit meiner Mutter und die wahren Hintergründe zu schreiben, hätte ich mich von einem sehr wichtigen Punkt entfernt und wäre unter Umständen an jenem Kippschalter vorbeigegangen, der darauf wartet, endlich betätigt zu werden.

[Juni 21] Tja, und hier habe ich endgültig das Fahrwasser meines Schreibflusses verlassen, bzw. ich habe nicht gemerkt, dass der ganze Fluss umgeleitet wurde. Denn was ich danach geschrieben hatte, erklärt überhaupt nicht den Widerstand, den ich in mir gespürt hatte, und ich gehe auch gar nicht mehr auf den Kippschalter ein, der darauf wartet, endlich betätigt zu werden.

[April 21] Mein Körper und ich. Wow! Gänsehaut über Gänsehaut. Plötzlich taucht eine Liebe in mir auf, wie ich sie ihm gegenüber nie empfunden habe. Wow. Ich muss jetzt eine Pause machen und in dieses Gefühl einsteigen. Da entsteht gerade eine völlig neue Verbindung zwischen meinem Körper und mir, die sich wunderbar anfühlt. Zart und zerbrechlich wie ein Samen, der gerade erst am Anwachsen und am Aufblühen ist.

Ich komme zurück, wenn ich Näheres zu berichten habe.

Juni/Juli 21] Als ich dann zurückkam und „Näheres“ zu berichten wusste, hatte ich mich völlig in den Fallstricken eines Aspekts verheddert, der immer wieder mal zaghaft in mir aufgetaucht war, gerade so „deutlich“, dass er zu spüren war, aber so richtig wahrgenommen und klar erkannt, so wie jetzt, hatte ich ihn bis dahin noch nicht.

Was sich mir an jenem Dienstagmorgen offenbart hatte, als ich um halb sechs geweckt wurde und plötzlich wusste, was in dem scheinbar fertigen Teil 3 nicht stimmte, war mein

Tut-nur-so-als-ob-Aspekt!

Mein Tut-nur-so-als-ob-Aspekt hatte ab einem bestimmten Punkt in meinem Text und in meinen Gedankengängen die Führung übernommen. Ich war dadurch weit entfernt von dem, was ich eigentlich sagen wollte und zu sagen habe. Aber er hat mir mit seinem Blendwerk, das er in der ursprünglichen Version von Teil 3 verfasst hat, bzw. was er mich hat verfassen lassen, eine totale Steilvorlage geliefert, damit ich ihn endlich enttarnen und integrieren kann. Wenn ihr weiterlest, werdet ich verstehen, was ich meine und was es mit diesem Aspekt meiner Erfahrung nach auf sich hat.

Wow. Ich habe diesen Aspekt immer wieder nur als vage Ahnung in mir wahrgenommen, denn er war stets in mein Unterbewusstsein abgetaucht, bevor ich ihn zu fassen bekam. Aber jetzt konnte er sich meinem klaren Blick der Erkenntnis nicht mehr entziehen. Plötzlich war er da, er hatte sich mir offenbart und blieb mir somit im Bewusstsein. Die Tatsache, dass ich diesen Aspekt endlich beim „Namen“ nennen konnte, dass ich ihn klar wahrnehmen konnte, war ziemlich überwältigend. Zu lange ist er in meinem Unterbewusstsein herum gewabert und zu lange hat er sich tarnen können. Aber das war und ist nun vorbei! Ich habe ihn enttarnen können, indem ich mir endlich eingestanden habe, dass es ihn gibt!

Der Tut-nur-so-als-ob-Aspekt. Kennt ihr ihn auch, diesen hinterhältigen Gesellen, der uns z.B. immer wieder vorgaukelt, dass wir etwas erkannt haben, dass wir etwas integriert haben, nur um zu verhindern, dass wir etwas erkennen, dass wir etwas integrieren?

Dieser Aspekt geht mitunter sogar so weit, dass er uns vorgaukelt, der Meister zu sein. Er gaukelt uns vor, dass wir Meister sind. Er ist, wenn er das tut, bzw. wenn wir ihn das tun lassen, gewissermaßen unser Meister-Aspekt, der nur so tut, als ob er ein Meister sei.

„Waaas? Was soll das? Natürlich bin ich ein Meister!!“ Sollte diese empörte Reaktion auf meine Aussage hin in euch aufsteigen, dann bitte ich euch, schaut genau hin! Seid mutig und ehrlich und schaut genau hin. Denn diese Reaktion stammt garantiert nicht vom Meister, sondern von dem Aspekt, der nur so tut, der Meister zu sein.

Hier muss ich kurz einhaken, weil mir gerade etwas einfällt. Könnt ihr euch erinnern, dass Adamus uns hin und wieder aufgefordert hat, so zu tun, als wären wir der Meister? Wenn er z.B. jemanden aus dem Publikum gebeten hatte, nach vorne auf die Bühne zu kommen und derjenige sich zierte, hat Adamus ihn dazu aufgefordert, so zu tun, als hätte er das Selbstvertrauen, hoch erhobenen Hauptes den Gang durch die Stuhlreihen nach vorne auf die Bühne anzutreten. „Ein Meister versteckt sich nicht, ein Meister weiß, wer er ist und drückt das mit jedem Schritt aus.“ Adamus meinte, dass wir, sobald wir so tun, ein Meister zu sein, daran glauben, dass es so ist und dass wir uns damit selbst überzeugen können und dass es dann letztendlich auch so ist!

Das ist aber nicht das, was ich mit dem Tut-nur-so-als-ob-Aspekt meine. Denn wenn wir so vorgehen, wie Adamus es uns nahegelegt hat, dann ist das eine bewusste Aktion! Wir wissen, dass wir nur so tun, als ob. Wir schauspielern, wir agieren etwas aus, was wir in jenem Moment noch gar nicht sind. Aber dieses Schauspielern kann uns dabei helfen, der Umsetzung näherzukommen und

letztendlich das zu sein, was wir anstreben zu sein. Aber Vorsicht! Hier könnte sich der bewusste Aspekt einschleichen und uns vorgaukeln, wir wüssten, dass wir nur so tun.

Uff. Das ist ziemlich knifflig, nicht wahr?

Diese bewusste Entscheidung, nur so zu tun, ist also etwas völlig anderes als der in unserem Unterbewusstsein agierende Aspekt, von dem ich hier spreche.

Ich möchte hier kurz erzählen, wie mich mein Tut-nur-so-als-ob-Aspekt vor vielen Jahren voll im Griff hatte und ich mich dadurch völlig zum Affen gemacht habe. Wenn ihr von meiner persönlichen Erfahrung mit diesem Aspekt lest, werdet ihr sehen, was ich meine und warum dieser Aspekt so „gefährlich“ ist, bzw. sein kann. (In meinem Artikel „Wenn das spirituelle Ego die Führung übernimmt“, der ebenfalls auf to-be-us veröffentlicht wurde, habe ich ausführlich darüber berichtet.)

Es begann alles kurz nach meinem Erwachen. Ich war Mitte 30 und hatte Probleme mit meinem Selbstwertgefühl. Das war der „Schwachpunkt“, den sich dieser Aspekt voll zunutze gemacht und mich dazu gebracht hat, mich als etwas ganz Besonderes zu fühlen, nur weil meine Spiritualität in mir erwacht war. Mein Ego blähte sich auf, weil es sich schnell herausgestellt hat, dass ich Energien spüren kann. Ich fühlte mich als etwas Besonderes, weil ich Rhea Powers – eine in den 80er Jahren in den entsprechenden Kreisen recht bekannte spirituelle Lehrerin und Schriftstellerin – persönlich kannte. Ich hatte mehrere ihrer Workshops – die sogenannten Lichtarbeitertrainings – besucht und im Zuge dieser Workshops u.a. einiges über Energiearbeit gelernt.

Als Rhea bei einem dieser Workshops zu mir sagte, dass wir uns schon lange kennen, dass ich ihr vertraut wäre, weil wir aus derselben Familie stammen, war es ganz aus. Ich hatte keine Ahnung, wovon sie sprach, aber mein ohnehin schon aufgeblähtes Ego schwoll noch mehr an und verleitete mich dazu, mich wirklich „beschissen“ zu verhalten. Bitte entschuldigt diese krasse Formulierung. Aber das entspricht leider der Wahrheit.

Meine Freundin und ich hatten damals einen spirituellen Freundeskreis gegründet und ich begann nach einiger Zeit, mich als Wortführerin aufzuspielen. Ich übernahm die Führung und eröffnete jedes unserer Treffen ungefragt mit einem „Energielesen“. Mein spirituelles Ego war in seinem Element und ich machte mit, weil mir nicht bewusst war, was da unter der Oberfläche mit mir geschah.

Ich war meinem Tut-nur-so-als-ob-Aspekt mit vollen Segeln auf den Leim gegangen und ließ ihn gewähren. Ich war davon überzeugt, zur Anführerin geboren zu sein; ich war davon überzeugt, das Zeug für eine spirituelle Lehrerin zu haben, obwohl ich damals meilenweit davon entfernt war. Mein geringes Selbstwertgefühl wollte so gern und so dringend aus seinem mittelmäßigen und gefühlt minderwertigen Dasein heraustreten und als strahlendes Licht die Menschen um mich herum erhellen, dass ich nicht in der Lage war zu erkennen, dass das alles nur Täuschung war, dass alles nur Blendwerk war, weil ich – ohne es zu ahnen – nur so tat, als wäre ich etwas Besonderes. Wisst ihr, worauf ich hinauswill?

Nun, natürlich bin ich etwas Besonderes. Wir alle sind etwas Besonderes! Aber das ist nicht der Punkt, auf den ich hinauswill. Unser wirkliches Besonders-Sein ist vollkommen natürlich, es ist selbstverständlich, es ist echt! Aber wenn wir das so nicht empfinden, wenn wir unser natürliches Besonders-Sein nicht als solches

wahrnehmen, dann kann es sein, dass unser Tut-nur-so-als-ob-Aspekt einspringt und es uns vorgaukelt.

Doch zurück zu meiner Geschichte über mein spirituelles Ego. Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie tief mein Fall aus den Wolken des eingebildeten und arrogant und selbstgefällig zur Schau gestellten „Besonders-seins“ war. Als mir bewusst wurde, wie unangemessen und peinlich mein Verhalten war und vor allem als mir klar wurde, dass mich dieses Verhalten Freundschaften gekostet hatte, habe ich mich völlig in mich zurückgezogen und mir **geschworen**, nie wieder in den Vordergrund zu treten.

[August 21] Ich hebe das Wort „geschworen“ so hervor, weil mir klar geworden ist, dass der Einfluss dieses Schwurs sehr lange in mir gewirkt hat.

Als ich mir damals geschworen habe, mich nie wieder in den Vordergrund zu drängen, war mir das mehr als ernst. Heute weiß ich, dass ich mich mit diesem Schwur davon abgehalten habe, mein wahres Potenzial zu entwickeln. Ich habe mich selbst hingehalten und habe meine Entwicklung in meine wahre Bestimmung und die Erkenntnis, warum ich gerade jetzt auf dem Planeten bin, auf die lange Bank geschoben. Ich war so entsetzt über mein verblendetes Verhalten, dass dieser Schwur damals für mich die einzige Möglichkeit war, vor meinen Augen zu bestehen und mit meinem eigenen Urteil über mich einigermaßen ungeschoren davonzukommen.

Und dieser Schwur war irgendwie auch ein Aufguss der vielen uralten Schwüre dieser Art, als wir – ich formuliere es absichtlich etwas salopp – die Klappe nicht halten konnten und unangenehm aufgefallen sind. Wie oft wurden wir eingesperrt, gefoltert und/oder hingerichtet, weil wir mit unserer Wahrheit nicht hinter dem Berg gehalten haben und weil das der damaligen Obrigkeit nicht passte. Wir waren gefährlich. Unsere Wahrheit war gefährlich. Daher mussten wir weg. Und im Moment unseres Todes haben wir uns geschworen: NIE WIEDER! Nie wieder auffallen, nie wieder die eigene Wahrheit verkünden, denn das ist gefährlich und endet nur in Schmerz und Tod.

Wir alle haben Erinnerungen an Situationen dieser Art und an die entsprechenden Schwüre in uns. Und wo halten wir uns wegen dieser Schwüre jetzt auf? Im Hintergrund, in der letzten Reihe des Zuschauerraums. Auf keinen Fall vorne und auf gar keinen Fall auf der Bühne!

Aber jetzt es ist Zeit, dass diese Schwüre uns aus ihren Fängen entlassen. Es ist Zeit, dass wir uns dieser Schwüre bewusst werden und dass wir sie loslassen.

Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, nie wieder über einen gebrochenen Schwur zu stolpern. Denn ich habe meinen damaligen Schwur, dass ich nie wieder in den Vordergrund treten werde, spätestens jetzt mit dem Schreiben dieses Artikels gebrochen. Und mir ist klargeworden, dass ich in den Vordergrund treten muss, dass ich gar nicht anders kann, als in den Vordergrund zu treten. Dass ich hier bin, um in den Vordergrund zu treten. Dass ich hier bin, um voranzugehen. Aber jetzt geschieht es völlig natürlich, ohne das Gefühl, etwas falsch zu machen, weil mir ein gebrochener Schwur im Nacken sitzt. Es geschieht jetzt ohne die Angeberei eines aufgeblähten Egos und es geschieht vor allem ohne Agenda!

Wow!!! Wisst ihr was? Ich schreibe diesen Artikel vollkommen ohne Agenda!!!

STIMMT! Wow!

Denn hätte ich mit einer Agenda begonnen zu schreiben, bzw. hätte ich die zugegebenermaßen anfänglich vorhandene Agenda nicht ziemlich schnell losgelassen, hätte dieser Artikel niemals die Wendung nehmen können, die er jetzt nimmt. Ich hätte niemals all das erkennen, loslassen oder integrieren können, was mir während des Schreibens alles begegnet ist.

Leute, es ist der Wahnsinn! Ich werde euch noch erzählen, was sich noch so alles zugetragen hat, seit ich an diesem Artikel schreibe. Denn die Teile 4 und 5 sind schon fertig und auch darin sind einige sehr wichtige und vor allem unerwartete Aha-Momente enthalten.

Jetzt aber zurück zu der überarbeiteten Überarbeitung von Teil 3 und zurück zu meinem Tut-nur-so-als-ob-Aspekt.

So ging es weiter:

[Juli 2021] Ich hatte unseren Freundeskreis gesprengt, niemand wollte mehr zu unseren Treffen kommen, die vor meinem „Austicken“ sehr harmonisch verliefen und auch recht konstruktiv waren.

Damals waren meine Aspekte noch vollauf damit beschäftigt, in meinem Aspekte-Theater das Stück des geringen Selbstwertes und der unterschwellig vorhandenen Selbstablehnung und deren Kompensation aufzuführen. Jahre später wurde das Stück dann umgeschrieben und umbenannt, denn von da an ging es vor allem um Äußerlichkeiten, um perfektes Aussehen, Vertuschen von Makeln usw., wie ich in den Teilen 1 und 2 beschrieben habe. Aber der gemeinsame Nenner von beiden Stücken war der geringe Selbstwert, das geringe Selbstwertgefühl.

Was ich euch hier und auch schon in meinem Artikel über das spirituelle Ego „gebeichtet“ habe, ist ein recht krasses Beispiel dafür, welche Folgen es haben kann, wenn man den Tut-nur-so-als-ob-Aspekt gewähren lässt, wenn man seine Existenz verleugnet, weil es ja gar nicht sein kann, dass man so auf sich selbst, bzw. auf seine Aspekte hereinfällt. Aber, Leute, das kann sehr wohl sein! Das ist so!

Ich habe gelernt, hinzuschauen und ich habe damit aufgehört, mich vor etwaigen schiefen Blicken oder gar vor der Ablehnung durch andere zu fürchten. Daher kann ich heute gestehen, dass dieser Aspekt in mir an der Arbeit war.

Und mein Tut-nur-so-als-ob-Aspekt hat seine Arbeit wirklich perfekt gemacht. Heimlich, unterschwellig, kaum zu spüren und äußerst trickreich hat er sich an meine Fersen geheftet und mir vieles vorgegaukelt. Ich habe gespürt, dass ich hin und wieder nur so getan habe, als hätte ich etwas umgesetzt, aber ich konnte und wollte dies mir gegenüber nie so richtig eingestehen.

Sicherlich fragt ihr euch, warum ich diesem Aspekt nicht schon früher auf die Schliche gekommen bin. Hmm, gute Frage. Er hatte sich sehr gut getarnt, hatte sich im Hintergrund meiner Wahrnehmung „eingenistet“ und mir in gewisser Weise Scheuklappen angelegt, die mir den Blick auf seine Existenz versperrten. Wenn ich früher schon so weit gewesen wäre, derartige „Geständnisse“ machen zu können, dann wären die Sichtschutzmauern, die dieser Aspekt um sich herum aufgebaut

hatte, vielleicht schon eher eingestürzt und er hätte schon früher enttarnt werden können.

Aber erst jetzt, nachdem meine Wahrnehmung immer feiner wird und immer mehr Nuancen hinzukommen, war ich in der Lage, die Ablenkungsmanöver dieses Aspekts zu erkennen und ihn zu enttarnen. Als ich an diesem Artikel zu schreiben begann, fühlte sich der Aspekt noch sicher und hat mich gewähren lassen. Da es in den Teilen 1 und 2 nur um meine Erinnerungen daran ging, wie ich mich als Kind, als Heranwachsende oder als junge Frau gefühlt habe, und es des Weiteren auch nur um die Schilderung des Verhältnisses zu meiner Mutter ging, wähnte er sich noch „in Sicherheit“. In diesen beiden Teilen habe ich meinen wunderbaren Schreibfluss entdeckt und mich ihm vertrauensvoll überlassen, und damit habe ich – ohne es zu ahnen – genau das vorbereitet, was dann durch das Schreiben der ersten Fassung von Teil 3 geschah, nämlich das Enttarnen des Aspekts, der stets nur so getan hat, als ob.

Zunächst bin ich – wie gesagt – beim Schreiben von Teil 3 meinem Tut-nur-so-als-ob-Aspekt trotz warnender Stimmen und eines an mehreren Stellen unguuten Gefühls voll auf den Leim gegangen und habe mir Schlussfolgerungen, Erkenntnisse und „Gefühle“ aus den Fingern gesogen, die mich letztendlich dann doch ins Stolpern gebracht haben. Es hat so lange tief in mir gearbeitet, bis ich an jenem Morgen aus dem Schlaf hochschreckte und schlagartig wusste, was los war.

Der Aspekt war enttarnt. Er musste sich zeigen. Er hatte keine Chance mehr, wieder in mein Unterbewusstsein abzutauchen, und durch meinen klaren Blick auf ihn war er sofort integriert. Er ist jetzt eine Facette von mir. Ich bin mir seiner Existenz bewusst und somit hat er keinen Einfluss mehr auf mich.

Nur wenn man nicht weiß, dass es diesen Aspekt in einem gibt, kann er ungehindert loslegen und seiner Arbeit nachgehen. Nur wenn man sich nicht darüber im Klaren ist, wie die Arbeit dieses Aspekts aussieht, und vor allem dann, wenn man weder erkennt noch anerkennt, dass dieser Aspekt eine perfekt inszenierte Ablenkung ist, die man sich selbst „in den Weg gelegt hat“, kann er seine volle Wirkung entfalten.

Ich kann inzwischen offen und ehrlich über die Auswirkungen schreiben, die dieser Tut-nur-so-als-ob-Aspekt auf viele Bereiche meines Lebens hatte, weil ich es mir eingestehen konnte, dass er wirklich die perfekte Ablenkung war, die ich mir selbst kreierte hatte! Er hat viele Erkenntnisse und Entwicklungen verzögert, aber verhindern konnte er sie nicht. Die Zeit seiner gut getarnten Ablenkungsmanöver war abgelaufen und die Scheuklappen, die er mir (auf meinen „Befehl“ hin) angelegt hatte, sind abgefallen.

Welche Befreiung, welch befreites, tiefes Durchatmen!

Ich möchte euch kurz noch ein weiteres Beispiel dafür geben, wie ich mir beim Schreiben der ersten Fassung selbst Hinweise darauf gegeben habe, dass irgendwas nicht stimmt. Diese Hinweise waren wie kleine „Sprengsätze“, die ich unbewusst in meinen Text eingebettet hatte, und die dann an eines Morgens um halb sechs „hochgegangen“ sind und den Tut-nur-so-als-ob-Aspekt enttarnt haben.

Als ich davon gesprochen hatte, dass „Plötzlich eine Liebe in mir auftaucht, wie ich sie ihm (meinem Körper) gegenüber nie empfunden habe“ und dass sich eine zarte

Verbindung, zerbrechlich wie ein frisch gepflanzter Samen, in mir zeigt, erschien wie aus dem Nichts und scheinbar zusammenhanglos dieser Hinweis auf die unterschwelligem Machenschaften dieses Aspekts.

Hier zeigt sich, dass meine Wahrnehmung schon dicht dran war und mir ziemlich deutlich signalisierte, dass da unter der Oberfläche etwas abläuft, das in die falsche Richtung führt, was ich aber zu jenem Zeitpunkt noch nicht genau lokalisieren konnte:

[April 2021] Und hier muss ich aufpassen, dass ich nicht mental werde! Mein Verstand oder wer auch immer, will sich einschalten und mir ein X für ein U vormachen, sprich, will mir vorgaukeln (!), dass ich genau weiß, was ich hier sagen will. Aber da ist noch etwas, über das ich gerade „gestolpert“ bin: Irgendwas in mir glaubt, etwas herbeireden zu müssen, glaubt, in diese Verbindung etwas hineininterpretieren zu müssen. Unterschwellig ist da dieses Gefühl, etwas zu diesem Thema „Meine Verbindung zu meinem Körper“ sagen zu müssen. Etwas erklären zu müssen. Aber genau das muss ich nicht! Wenn ich versuche, etwas zu erklären, was ich kaum verstehe, was kaum zu verstehen ist, bin ich auf jedem Fall meinem Verstand in die Hände geraten und werde mental.

Wow! Jetzt löst sich gerade etwas. Diese Verbindung fühlt sich gerade fast heilig an. Sie ist etwas ganz Besonderes und etwas ganz Altes und etwas so Tiefes, wie es mir nie zuvor bewusst gewesen ist! Mein Körper ist mehr als nur ein Gefährt, das mich durch all meine vergangenen Leben und durch das Jetzige getragen hat. Er ist mehr als nur eine Hülle und mehr als die perfekte „Maschine“, die die Fähigkeit hat, sich selbst zu reparieren.

Er ist mein Freund, der immer für mich da war und der immer noch für mich da ist.

[Juni/Juli 21] Ab hier habe ich mich in das Reich der Fantasie begeben. Was eine freundliche Umschreibung für „Blödsinn“ ist, denn ich habe mir Dinge zusammengeschrieben, die so nicht stimmen. Ich habe eine Freundschaft zwischen meinem Körper und mir herbeifantasiert, die ich in jenem Moment gar nicht empfunden habe. Ich habe mir Dinge über meinen Körper zusammenfantasiert, über das Anayatron und den Lichtkörper, die völlig an den Haaren herbeigezogen waren und derart an dem vorbeigingen, was ich eigentlich sagen wollte, dass ich gar nicht anders konnte, als über diesen „Blödsinn“ zu stolpern und die „Sprengsätze“ zu aktivieren, die ich in diesen Text eingebaut hatte.

Wenn ich von „Blödsinn“ spreche, meine ich das nicht abwertend. Überhaupt nicht! Was ich ab der Stelle mit Er ist mein Freund... geschrieben hatte, war nur der Honig, den mir mein Tut-nur-so-als-ob-Aspekt um den Bart geschmiert hat. Er wollte mich stolz machen auf all die tollen „Erkenntnisse“, die ich hatte, und auf den wunderbaren Verlauf, den mein Artikel scheinbar genommen hat.

Er hat mich dadurch vollkommen abgelenkt. Wovon? Nun, von sich selbst. Er wusste, dass ich ihm auf der Spur war und dass er kurz davor war, enttarnt zu werden. Trickreich wie er ist, hat er mich bei meinem Stolz auf mein schriftstellerisches Talent gepackt und mir – zunächst erfolgreich – Honig um den Bart geschmiert. Doch ich war so weit, dass ich ihn enttarnen konnte. Ich war so weit, dass ich ihn anblicken konnte und vor allem, dass ich mir selbst eingestehen

konnte, wie oft er mit mir Schlitten gefahren ist. Und damit hatte ich ihn! Ich hatte ihn erwischt und er konnte nicht mehr in mein Unterbewusstsein abtauchen, wie er es so oft getan hat.

Das alles klingt so, als wäre ich das hilflose Opfer der böswilligen Machenschaften eines hinterhältigen Tricksters gewesen. Nein! Bin ich nicht und war ich nicht! Dieser Aspekt war und ist ein Teil von mir. Er hat mir gedient, indem er seinen Job so perfekt gemacht hat. Denn so konnte ich ihn an die Front schicken und ihn so tun lassen, als wäre ich so weit, obwohl ich eigentlich noch nicht so weit war. Er hat mich abgelenkt, er konnte mich ablenken, weil ich noch nicht bereit war, vollkommen die Verantwortung für mich und meine Entwicklung und meine Erkenntnisse und für das Umsetzen all der Erkenntnisse zu übernehmen!

Und vor allem konnte er mich ablenken, weil ein Teil von mir sich noch an meine Identität geklammert hatte. Und auch weil ein Teil von mir, der sich in meiner Jugend von mir abgespalten hatte und in mein Unterbewusstsein abgetaucht war, sich davor fürchtete, den Halt zu verlieren und sich aufzulösen, bevor ich ihn wahrnehmen und nach Hause holen konnte. Wenn ihr meinen Artikel „Eine Wurzelbehandlung und ihre ungeahnten Folgen“ gelesen habt, dann wisst ihr, welchen Teil von mir ich meine. Und während ich jetzt darüber schreibe, wird mir klar, warum mein Drache mich den Weg über einen anaphylaktischen Schock und die Notaufnahme hat nehmen lassen:

Damit ich die „junge Gerlinde“ in mir aufspüre und nach Hause hole und dadurch die Voraussetzung dafür schaffe, meinem Tut-nur-so-als-ob-Aspekt auf die Schliche zu kommen. [Und damit war die Straße freigeräumt und der Weg frei dafür, dass bis heute die Post bei mir abgeht, wie man so schön sagt. – Ein kurzer Einschub. Okt. 21]

Alles, was geschehen ist und *WIE* es geschehen ist, hat perfekt ineinandergreifen und es war und ist meine perfekte Schöpfung. Alles!

Wow! Das kommt jetzt aber aus den tiefsten Tiefen meiner Wahrnehmung. Und jetzt weiß ich auch, warum die erste überarbeitete Fassung von Teil 3 verschwunden ist. Denn darin war von diesen Erkenntnissen noch nicht viel zu spüren. Ich hatte mich dem zwar angenähert, aber erst jetzt, Wochen nach der ersten Fassung dieses Teils, kann ich ohne Scheuklappen in mich hineinschauen und Erkenntnisse und „Wahrheiten“ dieser Art an die Oberfläche holen.

[Sept 21] Hier endet die scheinbar nicht enden wollende Überarbeitung von Teil 3. Wie ihr seht, hat sich mein Vorhaben, einen Artikel über das Thema „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“ zu schreiben, vollkommen verselbstständigt und sich in Regionen meiner Wahrnehmung und meiner Selbsterkenntnis verabschiedet, die mir zu Beginn des Jahres noch nicht bewusst waren.

Ich hatte euch ja erzählt, dass ich eigentlich auch schon mit den Teilen 4 und 5 fertig war und bereits mit einer Zusammenfassung begonnen hatte. Aber durch die völlig anders als erwartet verlaufene Überarbeitung von Teil 3 passen diese Teile jetzt nicht mehr so richtig zu dem, was sich hier in Teil 3 ergeben hat. Also werde ich auch sie überarbeiten und dem Fluss des sich verselbstständigten Artikels anpassen.

Bevor ich mit Teil 4 weitermachen kann, muss ich euch in Teil 3/2 noch erzählen, was nach dem Enttarnen meines Tut-nur-so-als-ob-Aspekts noch alles geschehen ist.

Lasst euch überraschen, denn es geht spannend weiter. Ich freue mich, wenn ihr dabeibleibt.

Bis bald also in Teil 3/2.