

... auf den Punkt



Resonanz

...was du aussendest, kommt zurück!

Die Resonanz

Was ist Resonanz?

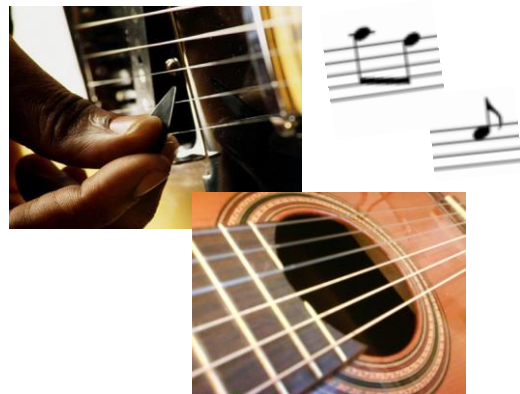
Das Wort Resonanz kommt aus dem Lateinischen (resonare) und bedeutet zurückklingen.

Sichtbar und erklärbar ist Resonanz mit dem Beispiel der Stimmgabel. Eine Stimmgabel schwingt bei einem Ton nur dann mit, wenn der Ton ihrer **Eigenfrequenz** entspricht. Ist das nicht der Fall, dann ist der Ton für die Stimmgabel nicht vorhanden, **sie kann ihn nicht wahrnehmen**.



Ein Radioempfänger, der auf Mittelwelle eingestellt ist, wird auf Grund seiner Resonanz nur Mittelwelle empfangen können. UKW und Langwelle kann er nicht kennen lernen, sie gehören deshalb auch nicht zu seinem "Weltbild".

Anderes Beispiel:
Man nehme zwei Gitarren und begeben sich in einen Raum. Eine der Gitarren wird am anderen Ende des Raumes abgelegt. Mit der anderen beginnt man nun eine Saite (z.B. B) zu zupfen. Die Saite B beginnt zu schwingen. Diese Schwingung wandert durch den Raum und wird von der anderen Gitarre aufgefangen. Dort beginnt nun die B-Saite zu reagieren, sie beginnt durch die Resonanz zu schwingen.



Übertragen auf unser Menschsein, bedeutet das:
Alles was wir erleben, was wir empfinden, was zu uns kommt
(jede Begebenheit, jede Begegnung), kommt auf Grund unserer
Resonanz zu uns, wir sprechen von Affinität.

Da stellt sich die berühmte Frage, ob es den Zufall gibt?
Was ist Z U F A L L überhaupt?

Es fällt einem etwas zu!

WARUM?



Jeder Mensch, der in unser Leben kommt, ist ein Teil unserer
Resonanzfamilie. Es gibt viele Menschen auf Erden, denen wir
normalerweise niemals begegnen, sie gehören nicht zu unserer
Resonanzfamilie.

Resonanz bedeutet auch, dass wir die in uns angelegten
„tatsächlichen Fähigkeiten“ erkennen können. Fähigkeiten wie z.B.
wütend oder glücklich sein.

Andere Menschen können uns nicht glücklich oder wütend machen,
sondern sie bringen die in uns angelegten schlummernden
Fähigkeiten glücklich oder wütend zu sein in Schwingung.
Damit ist das, was wir durch diese Menschen erleben, die Folge
unserer Resonanzbeziehung zu ihnen. Es ist die Folge unserer
Fähigkeit, zu dem Gefühl mit dem Namen Glück oder Wut in
Resonanz zu gehen.

Das bedeutet:

Wir können nur Bereiche der Wirklichkeit wahrnehmen, für die wir resonanzfähig sind.

Alles, wofür wir nicht resonanzfähig sind, erleben wir nicht.

Deshalb glaubt jeder Mensch, dass er die Gesamtheit der Wirklichkeit kennt und es außerhalb dessen nicht mehr gebe. Wenn jemand ein Buch liest, glaubt er, das Buch ganz zu verstehen, obwohl er nur jeweils von dem Gelesenen das aufnehmen kann, was sich mit seinem derzeitigen **Bewusstseinsstand in Einklang** befindet.

Dass dies so ist, erkennt man am besten, wenn man bestimmte Bücher nach Jahren noch einmal liest. Das Bewusstsein hat sich in diesen Jahren erweitert, weshalb man nun das Buch "noch besser oder auch anders" versteht.

All die geschilderten Zusammenhänge sind wohl jedem geläufig und einsichtig und sollen deshalb auch nur zur Verdeutlichung des Prinzips dienen, das wir nun ebenfalls auf das Schicksal im Allgemeinen anwenden wollen. Man kann immer nur mit den Ideen, Menschen und Situationen in Berührung kommen, für die wir eine Eigenresonanz oder, wie wir es in Zukunft nennen wollen, eine Affinität mitbringen.

Ohne die entsprechende Affinität kann es niemals zu einer Manifestation kommen. Gerät jemand in einen Streit oder in eine Schlägerei, so geschieht dies niemals zufällig, sondern immer nur auf Grund der eigenen Affinität zu einem solchen Erlebnis. Die Schuld für die etwaigen Folgen einer solchen Schlägerei, trägt demnach auch der, der von sich annimmt, dass er ganz unschuldig in diese Rauferei verwickelt worden sei. Ohne die entsprechende Affinität hätte er aber gar nicht verwickelt werden können.

Wird jemand auf der Straße angefahren, so ändert auch die rein rechtliche und funktionale Schuld des anderen nichts an der Tatsache, dass der Angefahrene für dieses Erlebnis „reif“ war, sonst hätte dieses Ereignis nicht in seinen Erfahrungsbereich treten können.

*JEDER ist somit für sein "Schicksal" SELBST
verantwortlich.*

*Bedingt durch dieses Resonanzgesetz ergibt sich,
dass JEDER von seinem Schicksal genau das erhält,
was er ausstrahlt.*

*Wohin man seine Aufmerksamkeit (Blickpunkt) lenkt,
dorthin folgt auch die Energie.*

*Lenke ich die Aufmerksamkeit auf Schmutz und Elend,
so folgt auch meine Energie dorthin.*

*Lenke ich meine Aufmerksamkeit
auf die schönen Seiten im Leben,
„es ist davon genug für alle da“,
wird meine Energie dorthin folgen
und es wird Schönes in meinen Alltag kommen.*

Das Prinzip von Ursache und Wirkung!

actio = reactio

bedeutet:

Jede Aktion bedingt eine Reaktion,
jede Reaktion ist eine Folge einer Aktion.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung gehört zum Resonanzprinzip dazu. Es zeigt uns, dass wir im Grund für alles, was in unserem Leben ist, entweder Verursacher oder Teil der Verursacherkette sind.

Dieses Prinzip gilt für den polaren Bereich.

Unser Körper, unsere Emotionen und Gedanken sind Teil des polaren Energiebereiches. Darum gilt und wirkt das Gesetz von Ursache und Wirkung für sie. Im Normalfall ist es ein unentwegtes Zusammenspiel von Mental-Körper, Emotional-Körper und physischen Körper.

Durch das Erlangen eines Körperbewusstseins, mit Hilfe der neutralen Beobachtung, mit dem Kontakt mit dem inneren Raum wird die Wirksamkeit des Prinzips von Ursache und Wirkung erkenn- und wahrnehmbar.

Dem Übenden wird die Eigenverantwortlichkeit seiner Handlungen bewusst und er erkennt seine Handlungsfähigkeit.

Mit Körperbewusstsein (wachsames Gewahr sein) nimmt der Übende seine alltäglichen Handlungen bewusst wahr und steuert sie so, dass diese ihm dienlich sind.

Das Prinzip der Verdrängung!

Es ist durchaus üblich zu glauben, wenn wir vor etwas die Augen verschließen, dann wird es verschwinden.

Viele Menschen denken, wenn sie nur „gute“ Gedanken haben, wenn sie ihre „bösen“ Gefühle unterdrücken oder wegmachen, dann wären diese nicht mehr da und dann werden sie nur mehr Angenehmes (Positives) erfahren.

Es ist jedoch Realität, dass wir viele Gefühle, Emotionen und Gedanken potentiell in uns tragen und diese können jederzeit durch das Prinzip der Resonanz zum Schwingen gebracht werden, durch verschiedene Auslöser.

Dies ist die Resonanz zum Mensch-Sein. Diese haben wir solange wir Mensch sind.

Eine Metapher:

Stell dir ein Orchester vor, in dem alle möglichen Instrumente spielen.



Eines Tages kommst du darauf, dass du eigentlich keine Trommeln, Pauken und Fagotte magst.



**Und du schickst
sie einfach weg.**

Doch sie gehen nicht ganz weg, sie sind traurig oder zornig und gehen in den Keller, um dort weiter zu spielen. Sie spielen nun nicht mehr im Einklang und im Verbund des Orchesters, sondern sie spielen wie sie wollen. Das wirkt unharmonisch, **denn sie möchten sich mit ihrem Spiel bemerkbar machen, um wieder dazuzugehören.**

Du willst diesen „Lärm“ nicht hören.

Was wird passieren?

Was hat das mit dir zu tun?

Jedes Gefühl, jeden Gedanken, den du nicht haben willst, verdrängst du in den Keller und von dort ruft er und möchte, dass du ihn wieder aufnimmst. Er möchte wieder mitspielen mit den anderen.

Die möglichen Folgen:

In der Praxis bedeutet das, wenn du z.B. deine Aggression in den Keller abschiebst, dann kommen Umstände in dein Leben

- die dir Impulse geben, aggressiv zu werden
- oder sie sind besonders aggressiv, um diesen Mangel in dir auszugleichen
- selbst, wenn du all diese Kontakte erfolgreich vermeiden kannst, dann sind es innere Impulse oder körperliche Störungen, die dich motivieren wollen, dich mit Aggression zu beschäftigen.

Diese kommen nicht aus einem „bösen“ Schicksal, sondern sie sind Impulse aus deinem ursprünglichen Selbst, die dich dazu motivieren will, wieder ganz zu sein, wieder ein „ganzes Orchester“ zu werden.

Also arbeiten wir Körperbewusstseins-Trainer daran:

- **Das wahrzunehmen, was ist**
(und nicht das, zu selektieren, was wir nicht wollen)
Dies führt zu einer Erweiterung der Wahrnehmung
- Zu erleben, was es mit uns macht, mit Hilfe der
IST-Zustands-Bestimmung
- Und das anzunehmen, was dabei in uns passiert, mittels der
JA -MEDITATION des IST-Zustandes

Wir tun dies auch, um unseren lieb gewordenen Verdrängungsgewohnheiten entgegenzuwirken.

Noch wichtig zu wissen:

Unsere Resonanzbeziehungen sind nicht immer linear, sozusagen 1:1 übertragbar.

Beispiel:

Wenn jemand auf dich zornig ist und du auf diese Weise Zorn erfährst, so muss es nicht dein Zorn sein, der in ihm Zorn aktiviert.

Resonanz-Beziehungen entstehen subtiler, sie sind nicht immer sofort durchschaubar. Es kann auch deine Angst sein oder Schuldgefühle, die du in dir trägst, die den Zorn anderer Menschen auf dich lenken.

Motivation aus unserem ursprünglichen Selbst!

Verfeinere den Umgang mit dir selbst und der Welt, die du erlebst und **entwickle einen sensitiven Umgang** mit dem Resonanzgeschehen, mit den Resonanzbeziehungen.

So wird es dir immer mehr und besser möglich, deine **Beteiligung am Resonanzgeschehen** aller Ereignisse deines Lebens zu erkennen.

Durch diese **Bewusstseinsenerweiterung** wirst du zu einem Partner für alle, die deine **Resonanzfamilie** bilden.

Durch das Training des **IST-Zustandes** und der **JA-Meditation des IST-Zustandes** kommst du in die Lage, aus der Identifikation, dem Hängenbleiben an einzelnen Gefühlen, Gedanken oder Körperhaltungen auszusteigen.

Aus der Klarheit der Resonanz zu deinem dich immer umgebenden Resonanzfeld erkennst du immer klarer, warum alles, was jetzt ist, sinnvoll ist.

Durch das Erkennen deiner Resonanz und deren Sinnhaftigkeit wird sich dein Resonanzfeld deiner ursprünglichen Persönlichkeit entsprechend weiter entfalten.

Wir alle leben in einer Welt, die Ausdruck unserer bewussten und unbewussten Resonanz ist.

Lernen wir unsere innere Resonanz und Nicht-Resonanz zu Dingen, die uns begegnen, zu erkennen (=IST-Zustand) und anzunehmen (JA-Meditation des IST-Zustandes), so kommen wir als Schöpfer unseres Lebens in die Lage, unser Resonanzfeld, der von der Natur in uns angelegten Fähigkeiten entsprechend, zu entwickeln. Diese Entwicklung ist nicht das Produkt unserer Blockaden (Wollen oder

Nicht-Wollen), sondern eine Steuerung aus unserer innersten Natur (ursprüngliches Selbst).

Bewusstsein sieht und erkennt stets nur jene Ebene, die es bereits überstiegen hat. Es besitzt jedoch keine Möglichkeit höhere Bewusstseins Ebenen einzusehen. Und zwar deswegen, weil es darüber noch keine Erfahrung hat. Das bedeutet auch, echte Entwicklung ist eine Bewegung in eine Ebene, wo wir noch nicht waren. Dies setzt Bereitschaft voraus einen Schritt ins Leere zu tun.





Denke einmal darüber nach, was du an deinem Partner (Freund, Freundin, Mutter oder Vater) magst und was du nicht magst. Schreibe auf, was dir einfällt.

Das mag ich an ihm/ihr	Das mag ich nicht an ihm/ihr



Nun suche dir eine spezielle Sache aus deiner Liste aus, die du **nicht magst** und erforsche, **WARUM** du sie nicht magst. Frage dich, was sie mit dir macht? Welche Gedanken, welche Gefühle kommen in dir hoch und welche körperliche Haltung nimmst du ein, wenn du dich damit beschäftigst?

<p>Das mag ich nicht an ihm/ihr:</p>	
<p>Das denke ich darüber:</p>	
<p>Das fühle ich:</p>	
<p>Diese körperliche Haltung nehme ich dabei ein:</p>	

Nun suche dir eine spezielle Sache aus deiner Liste aus, die du **magst** und erforsche, **WARUM** du sie magst. Frage dich, was sie mit dir macht? Welche Gedanken, welche Gefühle kommen in dir hoch und welche körperliche Haltung nimmst du ein wenn du dich damit beschäftigst?



Das mag ich an ihm/ihr:	
Das denke ich darüber:	
Das fühle ich:	
Diese körperliche Haltung nehme ich dabei ein:	

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

**KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

EuKiKoWa
Eutonie KinderKonzentrationWahrnehmung