KÖRPER BEWUSSTSEIN

... auf den Punkt

De-Programmieren

...erkenne deine Programme!

Seite	***Inhalt***
3-5……	Was ist De-Programmieren?
6/7……	Alltags-Trancen und das ursprüngliche SELBST
8/9……	Identifikation – die unbegrenzte Formbarkeit wird eingeschränkt
10/11……	Was zeichnet eine Trance aus?
12-15……	Die Alters-Regression, die Alters-Progression
16-18……	Übung zum De-Programmieren
19……	Ein Alltag voller Trancen!
20……	Übung, ein Alltag voller Trancen!
21……	Arbeitsblatt, Trance-Phänomene

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
EUKIKOWA-Trainer
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld
Tel: 0676 90 62 900
office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at
www.koerperbewusstsein.at

Das De-Programmieren

Das De-Programmieren sind Übungen,
die in die Meditation (Selbst-Beobachtung) führen.

Neue Erkenntnisse entstehen!

Zum Beispiel diese:

- Wir leben nach Programmen, die andere entwickelt haben.
- Das Innere bestimmt das Außen.
- Eine neue Sichtweise entsteht, das „Alte“ wird in Frage gestellt.
- Raum für NEUES wird zur Realität.
- Heilung findet statt!
- Alles ist möglich!
- usw.

Wir begeben uns mit dem Zyklus *De-Programmieren* auf eine neue, tiefere energetische Ebene. Dies erfordert ein **fortgeschrittenes Energieverständnis**.

Die „normale" und die „energetische" Welt

Neben der „normalen" Welt mit ihren Regeln und Ordnungen, gibt es parallel dazu die „energetische" Welt. Diese beiden Ebenen führen in unserem Bewusstsein eine Art Zwillingsexistenz.

Beim *De-Programmieren* tauchen wir tiefer ein und erkennen, dass es weitere Ebenen des Bewusstseins gibt. Wir wollen sozusagen unter die derzeitige Oberfläche unseres Bewusstseins eintauchen. Darunter liegen andere Regeln und Ordnungen, die wir erfahren können.
Die Welt, die wir unter der Oberfläche finden -die Welt der Energie- ist eine fundamentale Ebene, aus der sich die sogenannte „normale" Welt der Formen heraus entfaltet. Die energetische Welt bestimmt und begründet das, was auf „normaler" Ebene sichtbar wird bzw. geschieht. Das gilt sowohl innerhalb der Physik, als auch auf die Persönlichkeit des Menschen bezogen.

Das bedeutet unter anderem, dass viele Gesetze oder Prinzipien, nach denen gelebt und gehandelt wurde, nun in Frage gestellt und als nicht mehr gültig erkannt werden.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Beim De-Programmieren erforschen wir die Mechanismen der subtilen inneren Ebenen. Wir erkennen wie unser Inneres unser Äußeres formt und umgekehrt.

Wir übertragen die Erkenntnisse und Erfahrungen, die wir daraus gewinnen, auf die äußeren Ebenen unseres Lebens (den Alltag, das Fühlen, das Denken und den Körper, etc.).

Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit tief in uns hinein, erforschen unser Denken, unser Fühlen, unsere körperliche Haltung und die jeweiligen energetischen Zusammenhänge. Jedes Mal, wenn wir wieder nach außen kommen, nehmen wir etwas aus unserem Inneren mit, sei es eine Erkenntnis, Entspannung, eine neue Einstellung zum Leben, etc.

Der „heilende" Effekt

Die Härte und Festgefahrenheit unserer Ängste und Routinen gestalten sich langsam um. Wir erleben tatsächlich, dass wir im Inneren unseres Seins verankert sind. Damit sind wir weniger dem ausgeliefert, was uns im Leben allgemein widerfährt.
Das neue Wahrnehmen und Denken, das entsteht, orientiert sich nicht an festen Strukturen des Ichs, sondern es erreicht unseren Geist, unser Bewusstsein, die „Schalt-Zentrale" unseres Lebens.

Auf der Ebene des Geistes entsteht eine neue Sichtweise. Es gibt Zusammenhänge, die auf der Handlungsebene gültig sind, aber nicht gültig sein müssen.

„Sowohl als auch" entsteht, anstatt **„entweder oder"**

Die **„Alles ist möglich"**- Realität gibt Raum und macht frei.

Wenn dein NEIN groß ist, dann bist du an eine Grenze in dir gestoßen. Jetzt kann echte Entwicklung stattfinden.
Du verlässt deinen herkömmlichen, dir gewohnten Raum und betrittst NEULAND. Ohne Kompass, hervorgerufen durch dein URSPRÜNGLICHES SELBST, ahnst du, dass du dich dem ALLES wieder ein Stückchen genähert hast.

Alltags-Trancen und das ursprüngliche SELBST

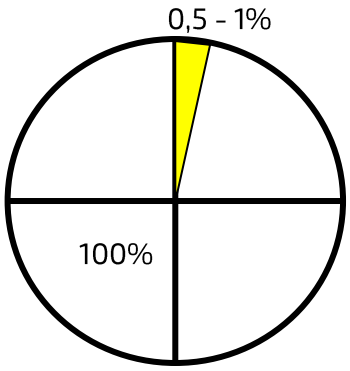
- Trancen sind Zustände der Bewusstlosigkeit

- Trancen stoßen einem zu

Welche Arten von Trancen kennst du?

Wir können davon ausgehen im Alltag immer in Trance zu sein.
Die Momente, in denen wir tatsächlich im HIER und JETZT sind, sind äußerst selten.

Nehmen wir an, ein Alltag besteht aus der 100%igen Möglichkeit im HIER und JETZT zu sein…



…gelingt es jedoch dem „Durchschnitts-Mensch“ nicht länger als 0,5 - 1% des Tages im HIER UND JETZT zu sein. Die restliche Zeit verbringt er mit Gedanken die sich um die Zukunft, oder um die Vergangenheit drehen.

Das ursprüngliche Selbst

- ist keine Trance.
- Wann immer es eine Pause zwischen zwei Trancen gibt, können wir das ursprüngliche Selbst erfahren.
- Wenn wir glauben, dieses oder jenes sei das ursprüngliche SELBST, dieses oder jenes komme von ihm, oder dieses oder jenes wolle das ursprüngliche SELBST, dann hast du dir ein Bild, ein Gefühlsbild, eine Meinung vom ursprünglichen SELBST gemacht. Es ist nicht die Wirklichkeit, es ist ein Konzept.

Um aus dem ursprünglichen SELBST heraus zu leben, ist es notwendig ohne Sicherheit, ohne Wissen, ohne Vorstellung zu SEIN und zu handeln. Es geht darum aus der Leere, aus dem Nichts heraus zu handeln.

Nicht wissen = aus dem Ursprung zu handeln

Das Gleichnis von Humberto Maturana
Aus dem Ursprung zu handeln ist vergleichbar mit einem Menschen, der vor dem Abgrund steht. Er setzt einen Fuß ins Nichts, in den Abgrund und in dem Augenblick, in dem er den Fuß aufsetzt, wächst der Boden unter seinen Füßen.

Dabei verlassen wir die Welt des gewohnten Denkens und der gewohnten Emotionen, die uns eine Art von Scheinsicherheit verleihen und wir treten in eine Ebene der Selbsterfahrung ein.

Aufmerksamkeit ist die Energie
Erst an diesem Punkt können wir das Gesetz „Aufmerksamkeit lenkt Energie“ bewusst praktisch anwenden und erkennen, dass der Akt des Wahrnehmens die Realität erschafft.

Wir erschaffen die Realität des Bodens unter unseren Füßen, in dem wir unsere Aufmerksamkeit dorthin lenken.

Das vor einiger Zeit abgespaltene SELBST ist von unseren Erfahrungen und Überzeugungen, nach denen wir leben, überlagert. Das nennen wir in Trancen leben oder auch hypnotisches Träumen. Dieser Zustand ist die Grundlage, der Nährboden unserer IDEAL-Trips.

Identifikationen und Überzeugungen schaffen Trancen!

Identifikation – die unbegrenzte Formbarkeit wird eingeschränkt

Irgendwann kann es sein, dass der Mensch auf ein Ereignis so reagiert, dass die unbegrenzte Formbarkeit des inneren Raumes eingeschränkt wird. Der Druck von Emotional- und Mentalkörper auf den inneren Raum wird so stark, dass er eine individuelle Form annimmt. Dazu entsteht der Glaube (Identifikation) genau diese Form zu sein und auch danach handeln zu **müssen**.

Das Reaktionsvermögen (Form zu bilden ⇨ umformen ⇨ aus der Form lösen) und damit der freie Energiefluss werden eingeschränkt.

Wir sind mitten in einer Trance, wenn z.B. Sätze entstehen wie:
- „Das bin ich" oder „Das bin ich auf keinen Fall"
- „Das kann ich nicht"

Die Alltags-Trance ist ein Zustand, in dem die identifizierte Beobachtung die Wirklichkeit erschafft.
Außerhalb der neutralen Beobachtung verblasst die Wirklichkeit.
Das bedeutet:

Eine Trance ist eine vom identifizierten Beobachter geschaffene Wirklichkeit.

Wenn wir uns in eine Trance begeben, verlagert sich unser Standpunkt. Er entfernt sich vom neutralen Beobachter und geht mitten hinein ins Ereignis.

Man wird zum Ereignis:

„Ich bin wütend." „Ich bin traurig." „Ich bin glücklich." „Ich bin das." „Ich bin das nicht."

Und dennoch:

Trancezustände sind notwendige Mittel um zu überleben.
Denn sie sind es erst, die ein ICH-Bewusstsein erschaffen, die uns z.B. zu einer Gruppe (Familie) dazugehören lassen. Bereits in den ersten Tagen unserer Kindheit, entwickeln wir unsere ersten Trancen. Wir bekommen durch sie unsere Identität, unsere Persönlichkeit.

Wenn wir uns nun damit befassen diese Trancen zu erkennen und uns aus ihnen zu lösen, dann gilt Folgendes zu beachten:

Ohne Trancen sein zu wollen, ist ein IDEAL – Trip
Es ist ein spiritualisiertes IDEAL, das die Regeln der Gesellschaft und des Überlebens ablehnt, und als solches ist es ziemlich destruktiv und möglicherweise gefährlich. Es geht nicht darum, die Trancen und IDEAL-Trips loswerden zu wollen, sondern es geht darum, sie als solche zu erkennen. Die Folgen sind eine tiefgreifende Bejahung dessen was ist, eine Erweiterung des inneren Raumes und damit der gesamten Persönlichkeit. Dies kann auch therapeutische Wirkung haben, weil ja Krankheiten im psychischen und physischen Bereich die Folgen von Einengung und Verspannungen („Verhinderer" des Energieflusses) sind.

Wichtig:

*Im **De-Programmieren liegt ein Potenzial,** das Menschen hilft ihr herkömmliches Realitätsverständnis zu vertiefen. Menschen, die diesen Weg gehen, brauchen eine liebevolle Betreuung. Sie brauchen Zeit, damit sie die neuen Erkenntnisse integrieren können, damit sie, wenn mögliche Verunsicherungen eintreten, nicht in gesellschaftliche Gewissenskonflikte geraten. Denn die Gefahr und gleichzeitig die Chance bestehen darin, dass das herkömmliche Weltbild und die Lebensumstände, die der Mensch aus diesem heraus gebildet hat, in Frage gestellt werden.*

Umso wichtiger ist es, das eigene Körperbewusstsein zu trainieren. Je mehr wir unser Körperbewusstsein verlieren, umso stärker wird unsere Anfälligkeit für die Trance-Identifikation.

Was zeichnet eine Trance aus?

1. Fixierung und Einengung der Aufmerksamkeit

Man sieht nichts anderes mehr, man ist zu 100% identifiziert.
Die Aufmerksamkeit wird eingeengt → **Tunneleffekt**

Übung:
Fixierung der Aufmerksamkeit

Schau mit beiden Augen in eine Kerzenflamme und halte den Blick dort konzentriert. Halte deine Aufmerksamkeit dort fest, bis es nichts mehr gibt, außer der Flamme.

Eine weitere Variante:
Mach dieselbe Übung mit einem Gedanken, einer Person, einem Gefühl, mit einem deiner Erlebnisse.

So wie du dein Bewusstsein auf eine Flamme beschränken kannst, bis diese im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit steht und es nichts mehr außer ihr gibt, so machst du es mit vielen Dingen, Ereignissen und Überzeugungen in deinem Leben. Man nennt das Fixierung der Aufmerksamkeit. Diese Fähigkeit ist ein Überlebensmechanismus, der sich automatisch einstellt, wenn Gefahr droht. Damit lenkst du deine gesamte Energie auf einen Punkt, ein Thema.

Aufmerksamkeitsfixierung ist nicht schlecht, es ist nur notwendig zu erkennen, dass du es tust und wie es ist, wenn du es tust.

Schwierigkeiten entstehen, wie so oft im Leben, wenn von etwas zu viel oder zu wenig da ist.
Zu viel unbewusste Aufmerksamkeitsfixierung = Trance = Einengung = Energiefluss-Verlust

Zu wenig unbewusste Aufmerksamkeitsfixierung = nicht Erreichen der Ziele = Frustration = Trance = Einengung = Energiefluss-Verlust

Durch EuGong und andere Techniken des Körperbewusstseins-Trainings wird deine Wahrnehmung erweitert.
Mit jeder bewussten Aufmerksamkeitshaltung beim Üben, trainieren wir die Aufmerksamkeitsfixierung. Durch oftmalige Wiederholungen wird der „Tunnel" weiter. Ziel des Trainings ist die vielfach geteilte Aufmerksamkeit, die im Idealfall in eine umfassende Aufmerksamkeit übergehen kann. Aus der umfassenden Aufmerksamkeit entwickeln sich Achtsamkeit, Mitgefühl und Gewahr sein.

Nicht in Trance zu sein
Wenn du nicht in Trance bist, hast du die **Möglichkeit zu wählen**.

2. Trance stößt einem zu

Die Erfahrung der Trance passiert dir einfach. Du verlierst während der Trance dein Bewusstsein, du bist als neutraler Beobachter nicht anwesend.
→ Du hast keine Steuermöglichkeit.

Du springst von der neutralen Beobachtung wieder ins Ereignis hinein.
Es ist keine Frage von Schuld, es ist etwas, das dir passiert ist.
Handlungen, die in diesem Zustand getätigt werden, werden nicht vom ursprünglichen SELBST getätigt, sie entziehen sich deiner bewussten, neutralen Einflussnahme.

Wenn du das auf dein ganzes Leben überträgst, kannst du für dich selbst herausfinden, wie lange du in Trance gelebt (geschlafen) hast und wie oft du in deinen Reaktionen und Handlungen du selbst warst.

3. Die Trance ist kombiniert mit spontanem Auftreten verschiedener Phänomene

a) Alters-Regression
b) Alters-Progression
c) Wahrnehmungs- und Empfindungsverzerrung

a) Die Alters-Regression
(Lateinisch: regressus = Rückschritt, Rückkehr)

Ohne es zu bemerken und völlig automatisch schlüpfen wir in einen Zustand unserer Vergangenheit, meist in einen Zustand unserer Kindheit. Wir empfinden und handeln aus einer kindhaften Perspektive.

Die Empfindung hat mit dem JETZT-Augenblick nicht zu tun, sondern wird z. B. aus einer vergangenen Erfahrung in die Gegenwart transportiert und dabei verzerrt. Es findet eine Übertragung einer alten Erfahrung in das JETZT statt. Man empfindet etwas als angenehm oder unangenehm, weil eine alte Gefühlserinnerung aktiv wird. Man reagiert z.B. wie ein Kind.

Typische Denkhaltung der Alters-Regression:
…"die gute, alte Zeit"…

Dieses Phänomen gibt es auch in der Tierwelt, das durch eine Geschichte veranschaulicht wird:

In Indien werden Elefanten als Haus-/Arbeitstiere gehalten.
Damit sie die notwendigen Arbeiten gehorsam verrichten, werden sie von klein an (Babyalter) abgerichtet. Zum Beispiel werden sie als Klein-Jumbo, an einem Seil, immer am selben Bein angebunden, damit sie nicht flüchten können.
Dieses Seil hat die richtige Stärke, damit der Elefant es nicht abreißen kann. Natürlich probiert er am Anfang, sich immer wieder vom Seil zu befreien. Doch irgendwann gibt er es auf, speichert es als „schmerzvollen, unmöglichen" Versuch (Erfahrung) ab und probiert es nie mehr wieder. Selbst wenn der Elefant heranwächst und eine stattliche Größe erreicht, probiert er nicht mehr sich von dem „gewohnten" Seil zu befreien. Legt jedoch der „Besitzer", dem Elefanten, eine um vieles stärkere Eisenkette um das Bein, unternimmt der Elefant aufs Neue den Versuch sich von seinen „Fesseln" zu befreien. Der Besitzer des Elefanten weiß von dem Phänomen und nützt es zum „Leid" des Elefanten.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

b) Die Alters-Progression

(Lateinisch: progessus = Fortschreiten, Vorrücken)

Auch bei der Alters-Progression reisen wir durch die Zeit und zwar in eine Vorstellung von der Zukunft. Sei es eine angenehme (Hoffnung) oder eine unangenehme (Angst) Erwartung. Man reagiert aus Angst vor der Zukunft oder aus Vorfreude auf die Zukunft. Man kann die Zukunft nicht kennen und doch fürchtet man sie oder hat große Erwartungen an sie.

Im Allgemeinen gehen Altersregression und Altersprogression Hand in Hand. Man reagiert auf eine vergangene Erfahrung und überträgt dies auf die mögliche Zukunft.

Genauer betrachtet, erkennt man die JETZIGEN mentalen, emotionalen und physischen Verhaltensmuster, die auch tatsächlich die zukünftige Realität erschaffen.

Aufmerksamkeit lenkt Energie → erzeugt Form

z.B:
Gedanken über eine gefährliche Welt
→ erschaffen die Erfahrung „gefährliche Welt";
Gedanken über liebevolle Begegnungen,
→ erschaffen die Erfahrung „liebevolle Begegnung".

Dies ist das sagenhafte „Schöpfungsprinzip"

Typische Denkhaltung der Alters-Progression:
…"wenn ich einmal, reich, schön, schlank sein werde, dann werde ich"…

c) Verzerrung der Wahrnehmung und der Empfindung

Eine der Fallen ist das emotionale Denken, das uns vorgaukelt:
„Das, was ich fühle, ist die Wirklichkeit."

Also, wenn ich mich schlecht, unfähig etc. fühle, dann muss ich es auch sein. Diese Trance hält uns in Gefühls-Emotionen fest, in dem Glauben, nicht anders sein zu können.

Eine neue Erfahrung ohne neutrale Beobachtung, beinhaltet die Erinnerung an vergangene Gefühle, die wir auf das Neue projizieren. Die Beurteilung bzw. die Bewertung der aktuellen Situation stammt aus dem erlernten mentalen und emotionalen Verhaltensmuster. Doch dies hat mit dem realen Augenblick nichts zu tun.

Auf diese Weise geben wir die Verantwortung für unsere Befindlichkeit ab. Wir übernehmen nicht die Verantwortung.
Mögliches Gedankenmuster:

"Du bist schuld, weil es mir so geht"…oder:
"Ich würde mich ja wohlfühlen, wenn…"

Ein Mensch, der sein Körperbewusstsein trainiert, erlebt im Allgemeinen verschiedene Stadien.
Er erlebt zum einem die Situation, dass er die Verantwortung für seinen IST-Zustand abgibt, zum anderen erkennt er immer öfters, wenn er Eigen-verantwortung für seinen IST-Zustand übernimmt.

Symptome der Trancen:
Jede Trance kommt mit einem Bündel an Symptomen daher, die sich dem Menschen in unterschiedlichster Weise zeigen:

Körperliche Trance-Symptome:
Entspannung des Körpers, Verspannung des Körpes, tiefer Atem, flacher Atmen, Enge,..

Emotionelle Trance-Symptome:
angenehme oder unangenehme Gefühle, Erinnerungen, Assoziationen tauchen auf,…

Mentale Trance-Symptome:
bestimmte Gedanken, Denkketten, …

Diese Trance-Symptome können „normal" oder krankhaft auftreten. Das liegt nicht so sehr an der Art des Symptomes, sondern vielmehr an seiner Stärke und Intensität.

Für den Körperbewusstseins-Trainer ist es wichtig zu erkennen, dass es kein Symptom gibt, hinter dem nicht eine Trance steht. Mit Hilfe unserer Techniken (Konzentrations-, Aufmerksamkeit-, Wahrnehmungstraining):

- EuGong
- IST-Zustand
- JA-Meditation des IST-Zustandes
- Rekapitulation
- Deprogrammieren
- Kontaktübungen
- Spiele für die Konzentrations-, Aufmerksamkeit-, Wahrnehmungsfähigkeit
- Entspannungsreisen

suchen wir nach den Hintergründen und versuchen unsere Klienten mit Hilfe der Wahrnehmungsvertiefung dorthin zu führen, dass sie die Trancen, die hinter ihren Symptomen liegen, selber erkennen können. Letztlich ist es der IST-Zustand, der uns das sagt.

Wenn die Trance weggeht, verschwindet im Allgemeinen auch das Symptom. Es wird nicht mehr künstlich am Leben gehalten.

Trance als Hilfestellung:
Manchmal setzen wir bewusst Trancen ein, um den Klienten aus der Trance, in der er sich befindet, heraus zu helfen.

z.B.: Das Energie-Strömen-Spüren stellen sich die Menschen anfangs vor, ehe sie es erleben können.

Das Ursprüngliche Selbst ist für viele Menschen ein Begriff, zu dem sie eine bestimmte Vorstellung haben. Mit der Zeit lösen sie sich selbst von ihrer Vorstellung.

Übungen zum De-Programmieren:

Übung 1:
- Gewöhnliche IST- Zustand Beobachtung
- Ja-Meditation des IST- Zustandes
Es ist möglich, dass Widerstände, mentale bzw. emotionale Verwirrungen entstehen. Beobachte sie neutral und gib ihnen keine Macht, indem du sie bewertest. Beobachte wie sie kommen und wieder gehen. Vertraue und lass das, was da kommt, auf dich wirken. Denn immer dort, wo du der Energie erlaubst, dich an die Grenzen des dir bekannten Terrains zu führen, überall dort kannst du für dich eine echte Grenzerfahrung machen, erst da findet echte Entwicklung statt.

Übung 2:
- Nimm deinen inneren Raum wahr
Das ursprüngliche Selbst ist ein Raum, indem sich Formen bewegen. Menschen, Ereignisse, Gedanken, Gefühle, etc. Sie alle bilden solche Formen. Diese Formen tauchen auf, sie wandeln sich, sie lösen sich wieder auf. Beobachte das Spiel der Formen in deinem inneren Raum so neutral wie möglich.
Wichtig zu wissen:
Das Vorstellungsbild vom ursprünglichen SELBST ist ein Konzept, das aber einen Spielraum zur Erweiterung zulässt.

Im ursprünglichen Selbst verankert zu sein, ist der optimale IST-Zustand, der alles bejaht, was ist.
Man ist einverstanden mit dem was ist und dieses Einverständnis mit allem was ist, ist absolute bedingungslose LIEBE.
Dieses Bejahen ist eine innere Haltung - die Bereitschaft anzunehmen, was ist. Es ist kein hartes Bejahen des ICHs, das ein Nein als mögliche Polarität beinhaltet. Es ist ein bejahender, annehmender SEINS-Zustand, indem sowohl das JA, als auch das NEIN seinen Raum haben.

Bedenke:
Alles ist Energie – Energie hat die Tendenz Form anzunehmen – Form hat die Tendenz wieder frei fließende Energie zu werden.

Nicht die Emotionen oder unsere Erlebnisse sind Trancen. Mit Trance ist die Identifikation mit der Reaktion auf eine Erfahrung gemeint.

Aus einer Trance, bilden sich die IDEAL-Trips.

Ereignisse kommen und gehen. Das Leben ist eine Verkettung von Ereignissen. Der innere Raum des ursprünglichen Selbst erlebt etwas und reagiert darauf. Es handelt sich dabei mehr um Gefühls- und Körperreaktionen als um Gedanken, eventuell vergleichbar mit einem gallertartigen Plasma.

Übung 3:
Nimm einen Luftballon, der mit Wasser gefüllt ist und knete ihn ein wenig in deinen Händen.
Stell dir vor, das sei dein innerer Raum. Wenn Druck auf ihn ausgeübt wird, wenn du ihn quetscht und drückst, verändert er dabei seine Form.
Hörst du auf, Druck auf ihn auszuüben, dann nimmt er seine ursprüngliche Form wieder an.

Beispiel:
Ein Mensch kommt in deine Nähe, dein innerer Raum verformt sich, er dehnt sich an manchen Stellen aus und an anderen Stellen zieht er sich zusammen. Blasen und andere Energieformen steigen in ihm auf und andere senken sich wieder ab. (Ähnlich wie in den bunten Lampen, in denen sich Blasen bilden, die aufsteigen und wieder absinken). Es ist ein ständiger Prozess der Veränderung und Verformung. Dabei lässt sich nicht behaupten, dass die eine Form die wahre Form, und die andere nicht die wahre Form ist. Denn es ist die Natur der Energie, nicht Form zu sein, sondern auf Grund von Impulsen Form anzunehmen. Ereignisse und Begegnungen können solche Reaktionsimpulse sein, die sich fortpflanzen.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Übung 4:
Ereignis als Form

Erinnere dich an ein Ereignis, das einen starken emotionalen Eindruck in dir hinterlassen hat.

Nun gehe in deinen inneren Raum,
nimm diesen Raum wahr, wie ist dein IST-Zustand?

Erinnere dich nun wieder an das Ereignis.

Schau zu, wie es eine Form annimmt.
Welche Form ist das? Beschreibe sie.

Betrachte diese Form aus einigem Abstand,
bewege dich rundherum, schau sie dir gut an.

Komm der Form näher, verringere die Distanz.

Gehe nun in die Form hinein,
du bist nun mitten drin in deinem Ereignis.

Wie fühlt sich das an? Wie ist dein IST-Zustand?

Dann gleite aus der Form heraus.
Gehe wieder in Abstand zu deinem Ereignis.
Betrachte es nun als Form, die im Raum schwebt.

Wie fühlt sich das an? Wie ist nun dein IST-Zustand?

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Ein Alltag voller Trancen!

Ein Beispiel:
Wald-Trance:
Du hast eine anstrengende Woche hinter dir und gehst spazieren, um dich zu entspannen. Du gehst in den Wald und genießt die Stille.
„Ah, hier ist die Welt noch so, wie sie früher einmal war."

Moped-Trance:
Du begegnest einigen Jugendlichen, die mit Mopeds durch den Wald fahren und dabei einen ziemlichen Lärm machen. Es ärgert dich und du findest diesen Lärm ungehörig.
„Immer diese Rowdies, die haben kein Gefühl für das, was sich gehört!"

Kätzchen-Trance:
Du setzt deinen Spaziergang fort und findest ein süßes Kätzchen, das verloren und verhungert aussieht. Du brichst in Mitleid und Entzücken aus, und drückst das Kätzchen an dich, streichelst es, redest in der „Babysprache" mit ihm und würdest es am liebsten mit nach Hause nehmen.
„Mein Gott, das arme Kätzchen, es ist ganz traurig und einsam!"

Streit-Trance:
Zu Hause angekommen streitest du ganz furchtbar mit deinem Partner, weil er kein Kätzchen haben möchte und du überlegst ernsthaft, ob du dich trennen solltest, ob es nicht besser wäre, alleine zu leben.
„Es ist unfassbar, er/sie hält sich nie an unsere Vereinbarungen. Immer muss ich alles alleine machen!"

Liebes-Trance:
Nach dem Streit versöhnst du dich wieder mit deinem Partner, du küsst ihn, liebst ihn und du kannst dir ein Leben ohne ihn nicht vorstellen.
„Ohne ihn ist das Leben schal und leer, ohne ihn bin ich nichts wert!"

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Übung 5:
Alltag voller Trancen

Beobachte bei jedem Teil der Geschichte, was du empfindest.
IST-Zustand!

Woher kennst du die Gefühle, die dabei auftauchen?
Finde Assoziationen mit der Vergangenheit oder mit Wunschträumen bzw. Angstvorstellungen.

Zum Beispiel:

Wald-Trance – Erinnerung an die Kindheit
Altersregression, aus der Anspannung vom Alltag wird Entspannung.
Du wirst weich, es hilft dich aufzuladen - *Empfindungsverzerrung*

Moped-Trance – Bald gibt es keinen Ort mehr, an dem man sich wohl fühlen kann. *Altersregression* – körperliche Anspannung, Zorn, Wut, Empörung - *Empfindungsverzerrung*

Kätzchen-Trance – Ich muss helfen!
Altersregression, Mitleid - Jedem muss es besser gehen als mir - *Empfindungsverzerrung*

Streit-Trance – Warum immer ich? Ich will nicht! Du wirst in dein Trotzalter hinein katapultiert, du empfindest und benimmst dich wie damals.
Altersregression – es macht dich hilflos - *Empfindungsverzerrung*

Liebes-Trance – Du gehst in die Vergangenheit, wirst zum Baby, das sich bei Mama geborgen fühlt und diese für seine Geborgenheit braucht.
Altersregression - Empfindungsverzerrung

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Beschreibe einen typischen Tag deines Lebens und finde mehrere Trancen und Trance-Phänomene mit dessen Symptomen heraus.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@eukikowa.at,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

© 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: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

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

KÖRPER BEWUSSTSEIN

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung