

*Helena Müller*

# *aufgeschlüsselt*

*ein philosophisch-  
spirituelles Lesebuch*

## Inhaltsverzeichnis:

Vorwort		9
Gedicht	Bewusstsein	11
Kapitel 1	Reinkarnation	13
Gedicht	Das Nicht-Ich	49
Kapitel 2	Bewusstsein / Unterbewusstsein	51
Gedicht	Fluss des Lebens	63
Kapitel 3	Zufall?	65
Kapitel 4	Der Begriff des 'Karma'	75
Gedicht	Erkenntnis	83
Kapitel 5	Vergebung?	85
Kapitel 6	Verantwortung	103
Gedicht	Verantwortung	111
Kapitel 7	individuell / einzigartig / besonders?	113
Gedicht	Dasein / Sein	131
Kapitel 8	Die traumatisierte Gesellschaft	133
Gedicht	Nein sagen	137
Gedicht	Frieden	143
Kapitel 9	Schuldgefühle	145
Geschichte	Katze / Balkon	161
Gedicht	In dem Moment	167
Geschichte	Männer / Laubhaufen	173
Kapitel 10	Erwartungsangst	175
Gedicht	Der nächste Schritt	185
Kapitel 11	Ebenen der Manifestation	187
Kapitel 12	Vergangenheit 'loslassen'?	203
Gedicht	Also fühle	209
Gedicht	Wo auch immer du bist	213

## Vorwort

Die hier zusammengestellten Texte sind für einen Internet-Blog entstanden, den ich begleitend zu meiner Heilpraktikerpraxis gestalte.

Die Texte und Ver-Dichtungen zu spirituellen, gesellschaftlichen, philosophischen und psychologischen Themen des menschlichen Seins, wurden teilweise inspiriert durch Aussagen Dritter, die mir in diesem Kontext begegnet sind, teilweise aufgrund dessen, was Menschen, denen ich begegne, beschäftigt hat und teilweise aus meiner eigenen Motivation heraus, Zusammenhänge tiefer zu durchdringen oder (wieder) deutlicher ins Bewusstsein zu bringen.

Die Texte hatten sich im ursprünglichen Format in aneinander gereihten kleinen Teilabschnitten entwickelt, eine Struktur, die ich für das daraus zusammen gestellte Buchformat als Element der Gliederung beibehalten habe.

Alles, was hier zu lesen ist und als jeweils einzelne Aspekte aus einem komplex verwobenen Gesamten quasi 'herauspräpariert' wurde, ist selbstverständlich nur meine Sicht auf das jeweilige Thema, die ich aufgrund meiner Erfahrungen und meines bis heute erworbenen Wissens, sowie meiner daraus gewonnenen Haltung, meiner derzeitigen philosophischen Durchdringung und meiner jetzigen Erkenntnis so ins Außen gebe.

Keines der Themen betrachte ich dabei als 'abschließend behandelt', sondern dies ist nur ein Impuls für diesen Moment.

## *Bewusstsein*

*entsteht durch Erkenntnis,  
also bei der Durchdringung  
von Erfahrung  
und deren Auswirkungen,  
plötzlich oder  
durch denken und fühlen.*

*Bewusstsein entsteht  
durch hören, mitfühlen und empfangen.*

*Bewusstsein entsteht  
durch Konfrontation  
und Verbundenheit,  
durch Reflexion und Analyse.*

*Bewusstsein entsteht –  
früher oder später sowieso.*

## **Kapitel 1**

### **Reinkarnation**

*Dem kosmischen Gesetz  
des Rhythmus folgend,  
dreht sich das Rad des Lebens  
wie der Lauf der Jahreszeiten,  
von Geburt zu Tod und wieder Geburt  
stetig vorwärts.*

## **Teil 1/23 – Reinkarnation**

Vorweg gesagt:

Ich verzichte hier auf Aufzählungen von Forschungsergebnissen, Berichten oder 'Beweisen' zum Thema Reinkarnation – wer solche möchte, kann dies anderenorts finden.

Mir geht es hier um eine plausible, spirituelle Sichtweise, die sich für mich durch praktische Erfahrung verifiziert hat.

So, wie viele Pflanzen in jedem Herbst oberirdisch absterben, oder kahl überwintern, und jedes Frühjahr neu austreiben und weiter wachsen, so finden wir den Rhythmus der Erneuerung auch im Wechsel von Tod und Geburt.

Das unendliche geistige Leben, das wir sind, ist nicht auf die Materie des Körpers begrenzt, auch wenn er sich immer wieder an einen solchen bindet, um die Körperlichkeit der Erde zu erfahren, auf ihr zu wirken, gleichsam in einem immer wieder neuen Kleid.

Inkarnation, "In-carne", Fleisch werden.

Der spirituelle 'Geist', die 'Seele', unser nicht-stoffliches Wesen, entscheidet sich für ein Leben, also eine Erfahrung in einem Körper und erschafft diesen Körper mit all seinen Ebenen, ohne jedoch dieser Körper zu sein.

Das ist ein zentraler Punkt der Betrachtung, denn der Körper allein, also ohne 'sein Leben', kann gar nichts.

## **Teil 1/5 – Die traumatisierte Gesellschaft**

Gemeinschaften, Länder oder Gesellschaften, die über mehrere Generationen durch Krieg, Not, Terror und Folter traumatisiert wurden, erfahren dies als Kollektiv und befinden sich bis zu einem gewissen Grad gemeinschaftlich in einem anhaltenden, emotionalen Schockzustand, in dem emotionale Gefühle und deren Ausdruck wie erstarrt wirken.

Das Andauern oder die regelmäßige Wiederholung von traumatisierenden Umständen ermöglicht es den einzelnen Menschen nicht, sich wieder vollständig aus dem emotionalen Schock heraus zu lösen. Sie bleiben dann oft Jahre oder Jahrzehnte in einer auf das Überleben ausgerichteten Funktionalität oder fallen immer wieder dahinein zurück.

In diesem 'Überlebensmodus' gibt es wenig Möglichkeit zu Mitgefühl, statt dessen 'herrschen' Feindbilder und Angst – und die Angst folgt in der Regel demjenigen, der am mächtigsten zu drohen scheint.

Eine traumatisierte Gesellschaft verfügt also über einen hohen Anteil an Menschen, die aus ihren inneren Persönlichkeitsstrukturen heraus dem 'größten Täter' folgen – weil sie gelernt haben, dass derjenige, der die meiste Macht ausübt, auch ihr Überleben sichern kann. Also glauben sie dem größten Täter und wählen auch den größten Täter.

Selbstverständlich ohne, dass ihnen das bewusst ist.

## Kapitel 10

### Erwartungsangst

*"Mir gehen schon wieder Sachen auf die Nerven,  
die noch gar nicht passiert sind."*

(unbekannt)



## Teil 1/7 – Erwartungsangst

"Angst?"

"Nein, ich hab keine Angst! Es geht mir einfach nur auf die Nerven!"

"Ah ..."

"Es macht mich sogar richtig gehend wütend, wenn ich da schon wieder dran denke!"

"Mh ...?"

"Dann kann ich mir wieder überlegen, was ich damit mache!  
Keine Ahnung!"

*"Und das macht dich wütend? Wenn Du nicht weißt, was auf dich zu kommt?"*

"Wenn ich nachher wieder in blöde Situationen komme ..."

*"Und du dich dem irgendwie ausgeliefert fühlst?"*

"Genau das!"

*"Erwartest du etwas, wovon du denkst, dass du dem ausgeliefert bist?"*

"Könnte ich sein, jedenfalls ..."

*"Und du hast Angst, hilflos ausgeliefert zu sein?"*

"mm ... hm ..."

*"Also wenn du nicht wütend darüber wärst?"*

Wo auch immer du bist,  
was auch immer du tust,  
es ist dein Leben.

Nutze die Gelegenheiten  
die sich dir bieten,  
um Freude in deinem Herzen zu nähren,  
Fülle für dein Leben zu empfangen  
und Frieden mit den Menschen zu leben.

Wenn ich durch eine Tür trete,  
um einen Raum zu verlassen,  
trete ich durch diese Tür  
in einen neuen Raum,  
der sich mir dadurch eröffnet.

Mögen sich dir  
Türen zu neuen Räumen  
eröffnen.