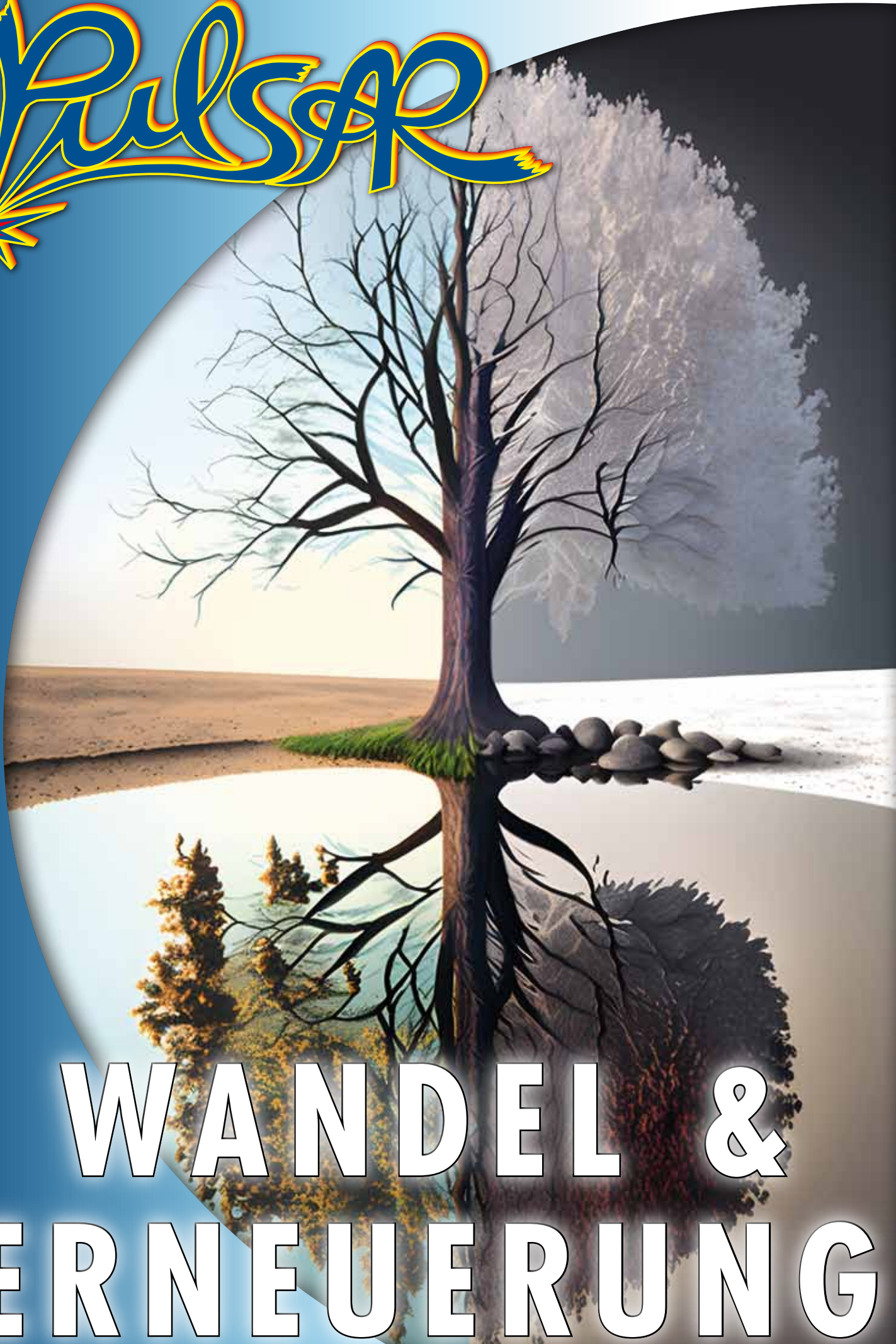


Nr. 1
2024
Feb.

PulsAR



ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

WANDEL & ERNEUERUNG

DER WANDEL ALS STÜTZPFEILER

Jedes Erlebnis formt die Seele neu

Alles im Leben unterliegt dem Wandel. Wir Menschen kommen dem überhaupt nicht aus. Jeden einzelnen Tag verwandeln wir uns und erfinden uns damit auch immer wieder neu. Körperlich beginnen der Wandel und die Erneuerung mit der Befruchtung der Eizelle. Ab diesem Augenblick teilen sich die Zellen und es kommen permanent neue dazu. Der Körper des Fötus verändert sich von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat. Aus Ei- und Samenzelle entsteht langsam ein Mensch, es bilden sich die Organe, die Arme und Beine wachsen und Sinneszellen werden ausgebildet. Über 40 Wochen wächst das Menschenkind heran, bis es den ersten massiven Wandel in seinem Leben durchlaufen muss – die eigene Geburt.



© AdobeStock_696825277

DIE KINDHEIT: PERMANENTER WANDEL

Doch auch nach dem Kindesalter wandeln sich die Menschen weiter. Das Neugeborene wächst und gedeiht, wird größer, wandelt sich zum Säugling und zum Kleinkind. Es beginnt einen eigenen Kopf zu entwickeln, krabbelt und erkundet langsam die Welt. Später macht es die ersten Schritte auf seinen zwei Beinen und mit jedem Schritt verwandelt sich nun der Geist. Das Kind lernt mit jedem Tag Neues kennen. Es versucht immer weiter zu kommen. Neugierde treibt es an, mehr zu verstehen und mehr zu erfahren. Es ahmt die Eltern und Geschwister nach und lernt und lernt. Dadurch wan-

delt sich die Umgebung, es wandelt sich das Verständnis für das eigene Sein und die eigenen Bedürfnisse. Mit jedem Tag wächst das Kind, es wird älter und reift immer mehr zu einer eigenen Persönlichkeit heran. Irgendwann sind die Eltern nicht mehr so wichtig, sondern Freunde treten mehr in den Vordergrund. Das Kind lernt immer mehr auf eigenen Füßen zu stehen, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch.

Kein Tag des Lebens gleicht dabei dem anderen. Auch wenn das Kind jeden Wochentag in Kindergarten oder Schule geht, ist jeder Tag anders. Es trifft andere Menschen, es werden andere Worte gesagt, andere Situationen erschaffen. Nie-

mals gleicht ein Tag dem anderen, auch wenn er ähnlich sein mag. Auch die Gedanken, die sich im Kopf bilden, sind jeden Tag anders. Auch hier wandelt sich mit jedem Tag des menschlichen Lebens die Welt im eigenen Kopf. Permanent erneuern sich die Gedanken, die Worte, die Gefühle. Erfahrungen sorgen für einen anderen Umgang, denn sie prägen uns und verwandeln uns Schritt für Schritt. Tiefgreifende Ereignisse verwandeln uns Menschen noch mehr als andere. Sie sorgen für viel mehr Erneuerung, denn manchmal kann man nach einem Ereignis nicht mehr ins alte Leben zurück. Schließlich hat sich das Denken verändert, die Einstellung gewandelt und die Seele ist einen Schritt weiter

vorangegangen und diese geht niemals zurück. Jedes prägende Ereignis formt den Menschen neu. Wenn wir uns auf diesen Wandel einlassen, dann erfahren wir so viel vom Leben selbst, von unseren Mitmenschen und vom eigenen Seelenheil. Festhalten an Altem ist eine Blockade, die niemanden guttut. Wir alle müssen dem Wandel und der Erneuerung tief ins Auge sehen. An manchen Tagen ist der Wandel gering, doch er ist in jedem Augenblick unseres Lebens da. Er begleitet uns permanent. Er sitzt uns wie eine Klette im Nacken. Wie ein Schatten verfolgt er uns und wir werden ihn niemals los.

Der Wandel und die Erneuerung machen das Leben aus. Nur wenn wir uns beiden öffnen, kommen wir seelisch voran. Nur dann macht das menschliche Leben Sinn und wir wandeln weiter hier auf Erden. Denn auch wenn wir erwachsen sind, unterliegen wir dem zellulären Wandel. Jeden Tag sterben Massen an Zellen in unserem Organismus ab und jeden Augenblick werden Massen an neuen Zellen geboren. Das bedeutet Leben. Unsere Haut, unsere Organe, alles verändert sich. Wir haben morgen nicht die gleichen Zellen wie heute. Sicherlich einen Teil, aber ein großer Teil ist neu. Dabei muss unser Körper die alten, verbrauchten Zellen loslassen. Damit wieder Platz ist für neue Zellen. Nur wenn etwas stirbt, kann Neues im Leben entstehen. In uns und um uns herum. Auch die Umwelt unterliegt jedes Jahr dem Wandel und der Erneuerung. Im Herbst sterben die Blätter langsam ab. Im Winter

herrscht Ruhe und im Frühling erwachen die Pflanzen und Tiere zu neuem Leben. Das frische Gras, die vielen Knospen, die grünen Blätter, alles beginnt zu leben. Im Frühjahr und Sommer stehen die Pflanzen in ihrer Blüte, bis der nächste Herbst kommt und alles dem nächsten Kreislauf von Vergehen und Entstehen unterliegt.

DIE PUBERTÄT: DER ZWEITE GROSSE WANDEL

Bei den Menschen ist der nächste große Wandel das Einsetzen der Pubertät. Die Hormone fangen an zu sprießen, Haare wachsen an neuen Körperstellen und der Körper verändert sich zur Frau oder zum Mann. Aus dem Kind ist nun ein jugendliches Wesen geworden, neue Probleme tauchen auf, während andere aus dem Leben verschwinden. Zu der Zeit wechselt auch die Schule und meist der Freundeskreis. Für viele ist es eine schwere Zeit, denn es gilt, sich selbst neu zu entdecken, aber auch das andere Geschlecht. Die Sexualität erwacht, es bilden sich viele neue Träume und Wünsche, von denen manche in Erfüllung gehen und andere nicht. Es ist die Zeit, in der jeder von außen sich selbst gespiegelt bekommt. Mögen die anderen mich oder nicht? Entspricht die eigene innere Identität dem, wie die anderen Menschen auf einen reagieren? Oder klafft hier eine große Lücke in der Selbsterkenntnis, die es zu schließen gilt?

Die Pubertät erschafft jeden Menschen neu. Sie ist manchmal sogar eine

Wandlung um 180 Grad. Je nachdem, wie stark die Hormone von innen sprießen und wie fest die Grenzen der Eltern von außen sind. Wenn beides nicht zusammenpasst, dann ist der Krieg in der Familie vorprogrammiert. Denn der junge Mensch will sich entfalten und zu dem werden, was von innen nach außen gelebt werden will. Wie ein Vulkan bricht es manchmal heraus. Legt das liebe und brave Kind in Schutt und Asche, damit ein eigenwilliges und stures Wesen geboren werden kann. Hier ist es wichtig, dass auch die Eltern den Wandel mitgehen und ihren Kindern einen gewissen Freiraum geben, um sich selbst zu finden und entfalten zu können. Denn es handelt sich um einen sehr wichtigen Zeitraum für das weitere Leben. Jedes Unterdrücken erschafft nur eine neue Kampfkraft, die gelebt werden will. Etwas entsteht hier im Inneren und wird so lange nach außen drängen, bis es Luft zum Atmen bekommt. Hilfreich ist es, sich im Jugendalter entfalten zu dürfen, denn dann steht der erwachsene Mensch mit beiden Beinen fest verankert am Boden. Wenn nicht, dann wird das Innere später in anderer

Form nach oben brechen, um das Licht der Welt zu erblicken. Was leben will, wird leben – ganz gleich, wie sehr wir es zu unterdrücken versuchen. Der Wandel kommt mit aller Kraft – früher oder später wird der Mensch zu dem, was seine Bestimmung ist. Niemand kann dies aufhalten und niemand sollte dies auch nur versuchen, denn diese innere Kraft hat eine enorme Macht und ist in der Lage, alles zu ändern.

ÖFFNE DICH DEM WANDEL

Jeder Erwachsene wünscht sich freie Entfaltung und er selbst zu sein im Innen und Außen. Jeder Mensch möchte das Leben, was sich richtig für ihn oder sie anfühlt. Dafür ist er oder sie hier auf Erden. Das sollte sich auch jeder Einzelne immer wieder vor Augen halten, wenn er anfängt, andere Menschen zu bedrängen. Niemand hat das Recht, über andere zu bestimmen. Niemand hat das Recht, andere für ihre Gedanken, für ihre Träume und Ziele zu kritisieren. Niemand sollte andere manipulieren oder unter Druck setzen mit Liebe oder dem Entzug derselben. Erwarte niemals, dass der andere

STARTUP YOUR LIFE!

AUSBILDUNGEN 2024/2025

- Dipl. Life Coach (Bildungskarrier geeignet)
- Dipl. Resilienztrainer*in (BK geeignet)
- Zert. EFT Practitioner (Kloptakupressur)
- Zert. Lomi Lomi Nui Practitioner
- Zert. Cranio Sacral Practitioner
- Zert. Prana Healing Practitioner
- Zert. Rückführungsleiter*in





MENSCH IM ZENTRUM GF Werner Hutwagner PSB
 gewusst. bewusst. sein. www.menschimzentrum.at

sich ändert, sondern ändere du deinen eigenen Weg. Denn jeder darf seinen eigenen Weg suchen, finden und gehen, wo auch immer dieser Weg ihn oder sie hinführt. Vielleicht ist es nicht dein Weg, dann bleib stehen und schau demjenigen hinterher. Winke zum Abschied, denn nur dann kannst du denjenigen wieder in die Arme schließen, wenn du das neue Wesen wieder triffst.

Lerne loszulassen, denn nur so kann Wandel und Neues entstehen. Alles festhalten schadet dir und der anderen Person. Wir müssen alle weitergehen in unserer eigenen Entwicklung. Mit jedem Tag schreiten wir auf unserem Seelenweg voran. Das Einzige, was wir falsch machen können, ist stehen zu bleiben und dem Wandel zu entgehen. Denn wir sind niemals mehr die Menschen von gestern und im Moment sind wir auch noch nicht die Menschen von morgen. Aber jetzt ist der Augenblick da, loszulassen und den nächsten Schritt zu gehen. Habe niemals Angst vor dem, was kommen mag. Der Wandel ist nicht schlecht, es ist nur ungewohnt im ersten Moment. Doch wenn du ihn mit offenen Armen willkommen heißt, dann ist er dein Freund. Die Veränderung wartet schließlich an jeder Straßenecke, an jeder Parkbank, an jedem Gewässer, an jedem Baum. Die Veränderung ist etwas Wundervolles, denn sie spendet Neues und Spannendes in deinem Leben. Sie offenbart dir etwas, was du noch nicht kennst. Sie schenkt dir Weisheit, spendet Wissen und eröffnet

dir eine ganz neue Gedankenwelt. So wie sich dein Körper in jedem Moment verändert, so verändert sich auch deine Innenwelt. Du erfindest dich in jedem einzelnen Moment neu. Du öffnest dich neuen Wegen, neuen Erkenntnissen und neuen Erfahrungen. Das bringt dich selbst, aber auch die ganze Menschheit, voran.

OHNE LOSLASSEN KEIN WANDEL

Stelle dir vor, die Menschen früher hätten an allem festgehalten, was war. Dann würden wir heute noch in Höhlen leben. Du trägst zum großen Wandel der Menschen bei. Es obliegt dir selbst, ob es ein guter Wandel wird oder ein nicht ganz so erfolgreicher. Ob du Großes bewirkst oder nur kleine Änderungen zulässt. Doch verändern tun wir uns alle. Unser Körper wird älter mit jedem Tag, den wir leben. Die Körperzellen altern ab dem Tag unserer Geburt. Die Haut wird mit der Zeit faltiger, trockener und die Haare heller. Auch im Inneren kommen Falten und Furchen dazu. Auch im Inneren können wir heller und weiser werden, wenn wir dem Alter nicht entgegengehen, sondern es annehmen, wie alles im Leben. Dass wir älter werden, ist ein ganz normaler Lauf der Dinge. Es ist weder schlecht noch gut. Es ist Teil des Lebens, es ist Teil des Wandels dieser Welt.

Wandel und Erneuerung begleiten uns jeden einzelnen Tag. Denn jeder Tag bringt Neues und damit auch den Wandel. Beides macht das

Leben interessant und spannend. Schließlich sind wir auch hier auf Erden, um uns seelisch und menschlich weiterzuentwickeln und damit auch zu wandeln. Jeder Mensch kann sich täglich neu (er)finden. Wenn du mit dir selbst nicht zufrieden bist, dann kannst du dich jederzeit wandeln. Diese Möglichkeit beinhaltet eine enorme Chance im menschlichen Leben. Denn so wie sich alles um uns herum verwandelt, Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahreszeit für Jahreszeit, so verwandeln wir uns auch. Das menschliche Leben – mit allen seinen Herausforderungen – erschafft den einen Menschen neu. Immer und immer wieder verändern wir uns, arbeiten an unserem Sein, um der Mensch zu werden, dem wir seelisch entsprechen. Jede einzelne Seele hat diesen Plan in sich gespeichert. Doch es dauert bei den meisten Menschen viele Jahre, bis sie dieses Ziel erreichen oder sich ihm nähern. Daher gilt es, sich immer wieder selbst zu hinterfragen, wer man sein möchte und was man gerne an sich anders haben will. Niemand ist perfekt, es gibt in jedem Leben etwas zu verwandeln oder zu erneuern. Doch jeder hat dazu die Möglichkeit von seinem ersten bis zum letzten Atemzug. Spätestens im Sterbeprozess hinterfragen sich die Menschen, reflektieren ihr vergangenes Leben und sich selbst. Auch kurz vor dem Tod ist eine Wandlung noch möglich, um mit gutem Gewissen dieses Leben loslassen zu können und heilsam hinüberzugehen in eine andere Welt.

Lerne den Wandel als Teil deines Lebens zu sehen. Heiße alles Neue willkommen, denn es birgt einen ungeheuren wertvollen Schatz in sich. Mit jedem Wandel, mit jeder Neuerung im Leben kommen wir ein Schrittchen mehr zu uns selbst. Wir dürfen mit dem Neuen unsere Träume, Wünsche und Ziele auspacken, wenn wir es dankbar und voller Liebe annehmen. Das Neue ist niemals unser Feind, sondern ein wunderbares Geschenk – packe es aus wie ein neugieriges, vertrauensvolles Kind und lasse dich positiv überraschen. Schließe Frieden mit dir selbst und allem, was geschieht. Und wisse, das einzige Beständige im Leben ist der Wandel und die Erneuerung deines Selbst. ■

Zur Autorin:



Nathalie Schmidt ist Coach, Lebensberaterin, Reiki-, Seelen-Therapeutin sowie Autorin. Es ist ihr ein Anliegen, den Menschen, die auf der Suche sind, helfend zur Seite zu stehen und ihnen Freude am Leben zu vermitteln. Die Seele des Menschen steht im Mittelpunkt ihrer Arbeit. www.energie-lebensberatung.de

Literatur:

Nathalie Schmidt. SEELEN-Energie. Von der Sprache deiner Seele – über ihr geheimes Wissen – bis hin zu deinem Seelenweg. Schirner Verlag 2014

Nathalie Schmidt. Die KRAFT deiner SEELE. Sein wahres Selbst erkennen und zu ihm zurückfinden. Schirner Verlag 2015