

Wer du wirklich bist:

### **Aus der Fülle leben**

„Erkenne dich selbst“, so steht es über dem Eingang zum Apollotempel in Delphi. Den Tempel suchten im alten Griechenland Menschen auf, die wissen wollten, welches Schicksal sie erwarten oder wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten sollten. Die meisten Besucher des Tempels waren sich wohl nicht bewusst, dass die Eingangsworte eine viel tiefere Wahrheit enthielten, als alles was ihnen das Orakel sagen konnte.

Selbst wenn das Orakel die Zukunft vorhersagen und die besten Verhaltensanweisungen geben kann, kein Unglück bleibt dir erspart, von keinem selbst erzeugtem Leid bleibst du verschont, solange du nicht der einen Frage auf den Grund gehst: Wer bin ich?

Niemand kann dir sagen wer du bist. Meist meinen wir der zu sein, der einen bestimmten Namen, ein bestimmtes Alter, Beruf, Lebensgeschichte und so weiter hat. Wir meinen unser Körper zu sein oder identifizieren uns mit unserer Rolle, die wir einnehmen zum Beispiel als Ehepartner oder Elternteil.

Erkennst du dich nicht selbst, gleichst du einem Armen, der nichts von seinem Bankkonto mit 100 Millionen Euro weiß. Dessen Reichtum ist also nur ein Potential, das nicht gelebt werden kann.

### **Wer du zu sein glaubst**

Dein Gefühl davon, wer du bist, bestimmt das, was du für deine Bedürfnisse hältst und was für dich im Leben wirklich zählt. Und alles was für dich zählt im Leben, hat auch die Macht dich zu beunruhigen und aus der Fassung zu bringen. Um zu sehen, wie weit du dich schon selbst erkannt hast, beginne dich selbst zu beobachten: Was bringt mich aus der Fassung? Was für dich wichtig ist im Leben und Bedeutung hat, ist nicht unbedingt das, was du selbst glaubst oder sagst. Du erkennst es an deinem Handeln und deinen Reaktionen. Du kannst dir also die Frage stellen: Was beunruhigt mich und in welchen Situationen gerate ich außer mich? „Wenn Kleinigkeiten die Macht haben dich aus der Fassung zu bringen, dann bist du – der oder die du zu sein glaubst – auch genau so: klein. Das ist dann deine unbewusste Überzeugung. Was sind Kleinigkeiten? Letztlich alles, denn alle Dinge sind vergänglich.“ (Zitat aus Bestseller „Eine neue Erde – Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung“ von Eckhart Tolle)

*Die Heilpraktiker Martina Mondini und Florian Hauch begleiten und behandeln Menschen in seelischen oder körperlichen Krisen. Gemeinsam als Paar beraten sie Paare in Übergangs- oder Konfliktsituationen. Bei individuellen Fragen zur Beratung oder ihren Kosten wenden Sie*

*sich gerne telefonisch an Martina Mondini 08031 3917432 oder Florian Hauch 08031 37544.  
Ihre Praxis befindet sich in der Salinstr. 9 in Rosenheim.*