



## **Kulturelle Portale haben Einfluss auf Menschen**

Ich wurde zu dem folgenden Impulsbeitrag in der Sauna motiviert, nachdem ich dort eine gertenschlanke, bewegliche und vitale 78-jährige Dame traf. Ich habe sie nicht nach ihrem Alter gefragt, sie erwähnte es im Gespräch beiläufig, während sie von ihren Geschwistern sprach. Für mich war die Dame ein reales Beispiel dafür, dass Menschen, die sich von bestimmten Glaubenssätzen, nicht ohne weiteres „mitreißen lassen“, eine Vorbildfunktion haben. Die Dame war umhüllt von einer Aura, die erkennen ließ, dass sie Wert darauf legte, sich geistig und physisch gut zu nähren.

In meiner Familie habe ich andere Beispiele kennengelernt. An einen Satz kann ich mich besonders gut erinnern: „Wenn ich die vier Kinder nicht bekommen hätte, wäre ich auch schlank!“ Mit dieser Aussage verbindet die Person gleich zwei Aspekte:

1. Sie lebt in einem Schuldsystem ohne Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. (Eine schlaue physische und geistige Ernährung findet nicht statt, denn andere haben **„Schuld“** an ihrem Übergewicht. Damit deklariert sie sich zum Opfer und ist handlungsunfähig).
2. Sie trägt einen Glaubenssatz in sich, dass Kinder bekommen, über die Schwangerschaft hinausgehend „dick macht“. (Das ist ein geistiger Glaubenssatz, der über Generationen bis heutzutage weitergegeben wird und durch falsche Informationen in Mainstreammedien verstärkt wird: „Gute Nachrichten für jede fünfte Frau! Wer nach der Geburt mit zusätzlichen Pfunden zu kämpfen hat, kann oft gar nichts dafür. Denn Wissenschaftler fanden heraus, dass es ein „Fett-Gen“ gibt. Da freut sich mein Schweinehund...“). Gefunden in: Liliput-Lounge: „Gene machen Mütter dick“ von Silke R. Plagge.

Zusätzlich kann sich die oben genannte Person (heute im Alter von 74) Jahren kaum noch bewegen und ist sehr steif. Der Körper ist zur Bühne der Themen geworden, die sie in ihrem Bewusstsein nicht leben will.

## **Unsere körperliche Beweglichkeit signalisiert unsere geistige Beweglichkeit**

Viele Krankheitssignale, die während unseres Lebens erscheinen, haben nichts mit unseren Genen zu tun. Kulturelle Portale verstärken unsere Glaubenssätze und sind sehr wirksam bei den Themen, die wir dann erleben. Glaubenssätze haben sogar die Macht, den Zerfallsprozess unserer Zellen in Gang zu setzen, sogar, dass auch unser „Alterwerden“ dadurch beschleunigt werden kann. Die Glaubenssätze und die Emotionen, die mit diesem Thema verbunden sind und in uns wirken, manifestieren sich als Ereignisse tatsächlich in unserem Leben. In uns Menschen läuft ein Alterungsprogramm, das uns durch Informationen in Familie, Schule, Gesellschaft, Medizin durch Bilder und Vorstellungen eingepflanzt wurde. Daher kommen auch bestimmte Aussprüche, die oft unreflektiert weitergegeben werden:

1. „Wenn du mit 50 Jahren morgens wach wirst und dir tut nichts weh, bist du tot!“
2. „Mit 50 ist der Lack ab!“ usw.

Solche und ähnliche Sprüche, die auch durch Gedichte oder Berichte in Medien noch tiefer in uns Menschen verankert werden, manifestieren sich als Glaubenssätze hartnäckig in unserem Unterbewusstsein. Sie graben durch ständige Wiederholungen zum Beispiel in

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



**oberflächlichen** „Smalltalks“ **tiefe** Furchen in unsere Denkprozesse, und durch ihre Saat wachsen immer wiederkehrende Gedanken und Emotionen, die wir als Früchte ernten. Dies sind sehr destruktive Früchte, die unserem gesamten Organismus schaden.

Allein der Gedanke genügt, um eine Emotion von Furcht zu wecken. Dadurch werden Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin aktiviert. Hohe und konstante Dosen sorgen für Zellentzündungen. Eine Zellentzündung kann der Auslöser für chronische Degenerationskrankheiten:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Krebs
- Arthritis

sein. Es gibt sehr viele körperliche Wege, um diese Erkrankungen zu „bekämpfen“! Meistens werden die Symptome mit „Medikamenten bekämpft“. Durch neue kreative Gedanken- und Bewusstseinsprozesse können wir mit der Zeit gesunde und wohltuende Früchte ernten. Unsere Zellen erneuern sich im Zeitraum von sieben Jahren komplett. Zu unserem Vorteil für unsere Gesundheit, wäre eine Erneuerung mit bewussten, neuen Informationen und Energien genial.

Eine **Umwandlung unserer Glaubensvorstellungen** zum Beispiel über das Älterwerden oder über Krankheit ist ein nachhaltiger Weg zur konstanten Veränderung. Er ist erstrebenswert und dringend **not-**wendig. Wir können unsere Glaubensvorstellungen ändern.

Herr Otto von Bismarck hat das Rentenalter in Deutschland 1889 eingeführt, um den Menschen als Arbeiter „noch ein bisschen“ Zeit der Ruhe zu geben, ehe sie starben. Damals lag die Lebenserwartung von jemand, der 65 Jahre alt war, noch bei etwa 18 Monaten. Jetzt sind es oft noch mehr als 25 Jahre. Daran können wir erkennen, dass die Rente ein völlig hinfälliger Gedanke ist. Vor allem für Männer bedeutet die Rente zusätzlich, auf das „Altenteil abgeschoben“ zu werden und keinen Wert mehr zu haben. Durch dieses Denken wird der Körper automatisch schwächer und das Alterungsprogramm verwirklicht sich ungehindert. Es gibt genügend Studien zu diesem Thema, um es nachzuvollziehen.

Wir können beginnen, völlig anders über die Zeit nach der Arbeit zu denken, in dem wir sie mit kreativen und wohltuenden Gedanken verbinden. Wir können die Gespräche innerhalb unseres Kopfes verändern, somit verändert sich auch die Schallplatte, die bei den meisten Menschen automatisiert abläuft. Wenn wir bewusst sind, können wir diese Schallplatte abschalten. Oftmals sind es ererbte Konversationen (Epigenetik), die mit unseren tatsächlich biologischen Fähigkeiten nichts zu tun haben. Es hat nichts mit unseren biologischen Fähigkeiten zu tun, dass wir im Alter von 50 Jahren unser Sexleben einstellen, oder dass die Osteoporose einsetzt und das Risiko für eine Herzerkrankung bei Frauen angeblich steigt.

Es gibt jedoch tatsächlich gesetzmäßige Transformationsportale, die bei jedem Menschen in bestimmten Altersabschnitten auftreten. Diese Transformationsportale sind sehr gut studiert. Sie haben mit unseren Horoskopen, mit der astrologischen Blaupause unserer Seele zu tun. Zum Beispiel gibt es den rückläufigen Saturn, wenn wir zwischen 28 und 30 Jahren sind und erwachsen werden, weil wir Verantwortung für unser eigenes Leben übernehmen müssen. Das ist der erste Saturn-Zyklus. Es kommt zu einem weiteren Portal, die Uranus-Opposition mit ca. 42 Jahren. Das ist die Zeit, in der wir uns von unserer Familien-Trance befreien können. Diese Themen können wir lösen, um aus unserer eigenen Seele heraus zu leben.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Wenn wir das nicht tun, beginnt eine Zeit, in der wir uns chronisch degenerative Erkrankungen schöpfen. In diesem Zeitraum fällt auf, dass eine bestimmte Anzahl an Frauen noch einmal ein Kind bekommt. So sind sie die nächsten 20 Jahre wieder damit beschäftigt, im Außen für andere zu sorgen. Das erspart ihnen die harte Arbeit, ihre eigene Seele zu finden und zu erkunden. Natürlich gibt es ebenfalls Projekte anderer Art, die wir künstlich kreieren, um uns nicht mit unserer Seelenarbeit konfrontieren zu müssen. Dies ist ein Muster, das die Gynäkologin und Autorin Dr. Christiane Northrup sehr häufig in ihrer Praxis beobachten konnte:

Frauen Anfang 40 werden unabsichtlich schwanger. Das ist eine Seelenwahl, die sie unbewusst treffen, damit sie sich der eigenen Seelenarbeit nicht zuwenden müssen. Es ist ein interessantes Schutzprogramm, das startet, wenn wir große Ängste vor der Seelenarbeit haben. Der zweite Saturn-Zyklus ist ungefähr mit plus/minus 58 Jahren. Das ist die Zeit, in der wir aufblühen können. Da geht es aus dem Stadium des Überlebens, dass wir Erwachsenen sind, in die Zeit des Blühens. Es ist wie ein zweiter Frühling. Diese großen astrologischen Portale kann ein Mensch bewusst auf seinem Lebensweg durchschreiten.

Andere Portale, wie kulturelle Portale verkünden uns lediglich, dass unsere Sexualität abnimmt, oder dass wir Gesundheitsvorsorge durch regelmäßige „Check up – Untersuchungen“ durchführen sollen usw.. Das sind ungesunde Glaubenssysteme und die moderne Medizin trägt zu diesem Problem erheblich bei. Indem sie eine Bevölkerungsgruppe nimmt, wird jeder Einzelne auf der Grundlage dessen beurteilt, was der Trend in der Bevölkerung ist. Bei diesen Methoden wird unsere gedankliche Aufmerksamkeit auf die Krankheit und nicht auf die Gesundheit gelenkt.

Ein Beispiel dafür ist die Knochendichte der Frau. Wenn Frauen über 50 sind, sehr feine Knochen haben und rothaarig oder blond sind, dann kann es sein, dass ihre Knochendichte zwei Standardabweichungen unterhalb der Norm liegt. Warum ist das so? Weil es immer so war! Das wird dann Vogelknochen genannt. Es gibt 85-jährige Frauen, die haben die gesunde Knochendichte einer 20-Jährigen. Wir müssen aus diesem Denken heraus, dass die Gerontologie die aussagefähige Studie der Pathologien im Alter sei. **Wir können auf die Vorbilder schauen, die es gibt, die diesen kulturellen Portalen komplett widersprechen.**

Frauenmagazine sind sehr starke kulturelle Portale, die bestimmte Themen ungünstig triggern. Das trägt Frau mit 30, das trägt Frau mit 40, das trägt Frau mit 50 und ganz selten wird die Frau ab 60 Jahre erwähnt. Wir können auf jeder Seite Inhalte lesen, die alte Glaubenssätze sehr bekräftigen. In der Mainstreamkultur verschwinden Frauen, ab Alter „60“ meistens auf dem Radar. Diese Wirklichkeit können wir uns in unser Bewusstsein bringen, dann löst sich der Nebel und wir sind nicht mehr so einfach zu kontrollieren. Wir müssen unseren Empfang für Außenreize sensibilisieren und Informationen, die uns nicht gut tun, aus unserem Umfeld herausfiltern und stoppen. Das dient unserer Gesunderhaltung und ist eine nachhaltige Psychohygiene.

### **Ein anderes Beispiel aus meinem Leben für Psychohygiene:**

Eine Bekannte erzählte mir von einem entsetzlichen Terroranschlag in Frankreich und war sehr erstaunt, dass ich nicht informiert war, da ich keinen Fernseher habe oder Nachrichten höre. Sie stellte entsetzt und fast mitleidig fest: „Ja, dann bist du doch gar nicht informiert!“

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Ich fragte sie, wie es ihr mit der Information geht und sie antwortete: „Ja, schlecht, das ist doch klar bei einer solchen Nachricht!“ Ich antwortete ihr: „Siehst du und mir geht es gut!“ Wir können uns also vor Außenreize und vor falschen Informationen schützen, wenn wir das wollen und keine Resonanz mehr dazu haben.

Dr. Mario Martinez über das Älterwerden: „Älterwerden ist eine Gelegenheit, deinen Wert und deine Kompetenz zu erhöhen!“ In einem Dokumentarfilm wird Iris Apfel als großartige Modedesignerin gezeigt, die mit ihrem Mann Stofffirmen geschaffen hat. Sie ist 90 Jahre alt, und sie bringt jungen Studentinnen alles über Stoffe und Mode bei. Sie ist eine Meisterin ihrer Kunst.

Es gibt ein Geschwätz über das Alter, das „Alpträume wahr werden lässt!“ Auf die Frage: „Wie alt bist du?“ schauen wir den Menschen doch einfach in die Augen und fragen: „Was ist deine wirkliche Frage?“ Jeder, der nach dem Alter fragt, will Menschen in einen Alterskäfig sperren. Die bessere Idee ist, dass wir ohne die Altersfrage ein Seelengespräch mit einem ewigen Wesen haben.

In der Psychologie gibt es eine Aussage: „Narzissten altern schlecht!“ Menschen, die ihren Wert aus externer Quelle beziehen, haben es schwer, wenn sie älter werden. Wir können unsere Seele und ein inneres Wertgefühl entwickeln, allerdings weiß **das Ego** nicht, wie das geht. Es gibt ein wunderbares „Ändere mich Gebet!“ von Tosha Silver, das angewendet werden kann. Sie hat ein **Buch** geschrieben: **Unverschämt optimistisch**: Warum wir grenzenlos vertrauen dürfen. Das Buch handelt von Gebeten, in denen es um „Verändern geht“.

Alles, was wir glauben und sprechen, ist unsere Realität. Wir können unsere Schwingung durch Denken, Sprechen und Handeln verändern. Alle sieben Jahre bekommen wir komplett neue Zellen. Wir können sie jedoch nur neu informieren, wenn wir unser Gedankengut nachhaltig verändern. Dazu gibt es von vielen wissenden Ärzten, Psychologen, Heilpraktikern, Neurobiologen und Coaches oder spirituellen Lehrern wunderbare Hilfe und Impulse. Verwandeln wir unser Leben in eine gesunde, zufriedene und erfüllende Realität.

Wir dürfen uns die Zeit für eine Reise nach innen schenken, um herauszufinden, was wir mögen und wo unsere Fähigkeiten sind:

- Wenn wir gerne lesen, können wir in einen Lesezirkel gehen.
- Wenn wir gerne tanzen, können wir Tanzkurse machen.
- Wenn wir gerne kochen, dann können wir an einem Kochkurs teilnehmen.
- Wenn wir Tiere lieben, können wir die Gesellschaft mit Tieren suchen.
- Wenn wir Yoga praktizieren, können wir an einem Yoga-Kurs teilnehmen.
- Wenn wir gerne malen, können wir an einem Malkurs teilnehmen.

Und wir können alles leidenschaftlich mit nach Hause nehmen. Wir können unsere Möbel reduzieren und aus unserem Wohnzimmer wird ein Tanz-Yoga-oder Staffeleiraum. Unseren Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Wir können Risiken eingehen, wenn wir bisher nur auf Sicherheit gelebt haben. Wir können das **„Alterslosigkeitkonzept“** lernen – und anstatt tief in die Krankheit einzutauchen – können wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gesundheit lenken, eine neue Kommunikation mit uns selbst und anderen wählen:

**Du kannst einem alten Hund viele neue Tricks beibringen**

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Mehrheit der Menschen schiebt alles auf ihr Alter – es ist jedoch nur für sie selbst wahr. Wir können durch bestimmte Übungen viele Veränderungen erreichen. Ich habe intuitiv immer schon geahnt, je älter wir werden, umso größer ist die Chance zu heilen. Wir können aus der überlieferten Alterungstrance aussteigen. Es gibt genügend Vorbilder, Frauen sowie Männer, die es praktizieren. Es gibt 70-jährige Männer, die sagen: „Ich verstehe gar nicht, was diese Erektionsstörungsmedizin soll. Ich brauche das nicht!“ Und das stimmt, wenn ein Mann gesund ist und starke Beine hat und eine gute Durchblutung, dann wird er im Stande sein, die erektile Funktion beizubehalten, vorausgesetzt er hat eine reife Partnerschaft mit einer Frau, die **nicht an Mutterposition** steht. Der Penis ist der Messstab der Männergesundheit. Wenn Männer Probleme mit der Erektion haben, ist das der Anfang von Herz-Kreislauf-Problemen und das hat andere Gründe als das Alter.

Wenn Menschen einen Grund haben zu leben, dann werden sie leben. Der Lebenswille ist stärker als die biologische Funktion. Unsere Gedanken sind das machtvollste Werkzeug, das wir haben. Bernie Siegel hat in seinem Buch einen Vorfall beschrieben: „Ein Arzt sagte zu einem Patient: „Sie haben ein galoppierendes Herz!“ Das ist ein schwerer Befund. Der Patient hat allerdings verstanden: „Sie haben die Gesundheit eines Pferdes!“ Er ist sofort gesund geworden und hat sich aus der Herzstation entlassen. Wenn Menschen 50 Jahre alt werden, ist der Briefkasten auf einmal voll Werbung für: Brillen, Hörgeräte, Einlagen für Erwachsene, Stöcke usw. Das sollten wir vermeiden.

Dr. Mario Martinez sagt: „Vermeide ebenfalls die Rabatte, die Ältere bekommen!“ Seniorenrabatt: „Was heißt das denn?“ Du hast jetzt nur noch ein festes Einkommen. Du kannst es dir nicht mehr erlauben. Du nimmst den Discount in Anspruch. Das heißt, du kannst es nicht mehr allein. Das ist eine Art von Entmündigung, die ist institutionalisiert. Mit diesen Gedanken und Suggestionen verstärken wir unser Verhalten.

**Um ein Leben in optimaler Gesundheit zu erreichen, braucht jeder die richtigen Informationen, so wie wir sie mit Hilfe vieler kompetenter Menschen erfahren können. Verbinden wir dieses Wissen mit unserer eigenen inneren Führung, unserem Bauchgefühl und unserer inneren Weisheit, die jeder von uns besitzt.**

**Wir wissen heute, dass die Zeit der Wechseljahre eine großartige Entwicklungsphase darstellt, die uns entscheidend verändert. Sie ist dafür gedacht, um ungeheilte Anteile in uns zu heilen. Das ist die Weisheit der Wechseljahre. Erweitern wir unsere Sexualität und betrachten wir sie als Lebensenergie: Als Chi, die Kraft der Schöpfung. Wir können in unseren mittleren und späten Jahren den besten Sex unseres Lebens erfahren. Wir haben die große Chance, unsere zweite Lebenshälfte neu zu gestalten. (Quelle Dr. Christiane Northrup)**