

Leseprobe aus **Die Kraft der liegenden Acht** von Barbara Heider-Rauter.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die Kraft der liegenden Acht](#)

Barbara Heider-Rauter

Die Kraft der liegenden Acht



Mit der Lemniskate zu
unendlicher Harmonie

 Schirner
Verlag

Barbara Heider-Rauter

Die Kraft der liegenden Acht



Mit der Lemniskate zu
unendlicher Harmonie

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1244-5

ISBN E-Book 978-3-8434-6342-3

Barbara Heider-Rauter:
Die Kraft der liegenden Acht
Mit der Lemniskate zu
unendlicher Harmonie
© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von # 326102588
(Calmara), www.shutterstock.com
Layout: Anke Brunn, Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

5. Auflage August 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

Einleitung	7
Das Symbol der liegenden Acht	16
Die liegende Acht – ein Zeichen in der Mathematik.....	26
Zur Numerologie der Acht	31
Die Bedeutung der Acht aus chinesischer Sicht	46
Die Unendlichkeit unserer Entwicklungsmöglichkeiten	52
Die Balance der Hirnhälften.....	56
Wir leben in der Dualität und streben nach Harmonie.....	72
Harmonische Partnerschaften in der Energie der Lemniskate	80
Die Schwingung der Acht in der lebendigen Natur.....	102
Die liegende Acht begegnet uns im Tierreich	113
Auch wir Menschen tragen die Achterschleife in uns.....	118
Tipps und Übungen zur Arbeit mit der Lemniskate.....	124
Schlussworte	132
Über die Autorin	135
Bildnachweis.....	136



Einleitung

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Kommunikation nur zu einem Teil im sprachlichen Ausdruck abläuft. Oft nehmen wir auch unbewusst Symbole wahr – eine eigene Welt, die alltäglich auf uns einwirkt. Allgemein wird unsere Welt von Symbolen beherrscht, die viel mehr Einfluss auf unser Unterbewusstsein nehmen, als wir uns vorstellen können. Es ist also nicht erstaunlich, dass das Wissen über die subtile Macht der Symbole in der Vergangenheit nur wenig Verbreitung gefunden hat, von den Herrschern eingesetzt und als Geheimwissen weitergegeben wurde.

Heute sind wir in der glücklichen Lage, dass viel von dem alten Wissen wieder für alle zugänglich ist und jeder von uns die Möglichkeit hat, diese machtvollen Zeichen und Symbole zur eigenen Entwicklung hin zu einem bewussteren Leben zu nutzen – zum Positiven für uns selbst und für alle anderen. Wir alle kennen die meisten Zeichen, aber die wenigsten wissen um ihre Wirkung auf uns. Symbole und Kombinationen daraus werden als Logos in der Werbung, auf Visitenkarten und auf Produkten des täglichen Lebens verwendet. Sie

alle haben das eine Ziel: uns in eine gewisse Richtung zu beeinflussen. Wer die Sprache der Symbole beherrscht, kann sie bewusst wahrnehmen und auch lesen. Es liegt an uns, aufmerksam durchs Leben zu gehen, Symbole und deren Botschaften zu erkennen und zu interpretieren. Dann können wir uns dieser »Sprache« ebenfalls bedienen. Je bewusster wir die verborgenen Symbolkräfte wahrnehmen, desto leichter fällt es uns, uns ihrem Bann zu entziehen.

Seit längerer Zeit widme ich mich der Kraft und dem Einsatz der Symbole. Dieses Buch zur liegenden Acht soll Ihnen eine kleine Anregung sein, mit offenen Augen durch unsere Welt zu gehen und die Botschaften der Symbole besser zu verstehen. Wir begegnen vielen Symbolen, die positiv, aber auch weniger positiv zum Einsatz kommen. Alle Symbole tragen immer beide Möglichkeiten der Nutzung in sich, und meist findet das Negative in der Umkehrung des positiven Symbols Anwendung. Mit meinem Buch möchte ich Ihre Neugierde und Ihre Freude an der Sprache der Zeichen an dem positiven Beispiel der liegenden Acht oder Lemniskate wecken. Die Lemniskate ist eines der wenigen Symbole, die keine Umkehrung in sich tragen. So, wie



wir lernen, diese großartige ausgleichende Kraft der liegenden Acht für unser Wohl einzusetzen, können wir es auch mit allen uns bekannten Symbolen tun. Die liegende Acht ist ein Zeichen, das von wundervollem Nutzen für uns Menschen und für alle Lebewesen sein kann – einfach, vollkommen, jederzeit und überall anwendbar. Sie unterstützt uns dabei, in unsere Harmonie zu kommen und in die Balance auf allen Ebenen zu finden. Sie ermöglicht den Ausgleich der Polaritäten und der Dualität, die unser Leben auf der Erde ausmacht. Mit der Lemniskate können wir die Unendlichkeit unserer immerwährenden Entwicklung erkennen und unterstützen.

Auf den folgenden Seiten möchte ich meine Erfahrungen mit diesem kraftvollen Symbol weitergeben. Ich erhebe dabei keinen Anspruch auf absolutes Wissen oder auf Vollkommenheit, sondern möchte Ihnen einfache Übungen und auch Erkenntnisse, die ich im Laufe meiner jahrelangen Tätigkeit als Seminarleiterin gewonnen habe, zu Ihrem Besten mit auf Ihren Weg geben. Wir haben unsere Vorstellungskraft immer bei uns, und die liegende Acht ist äußerst einfach nachzuzeichnen, an allen auszugleichenden Stellen anzubringen oder zu visualisieren. Nutzen Sie

Das Symbol der liegenden Acht

Wir alle kennen die Zahl Acht und ihre Schreibweise. Die liegende Acht sieht aus wie eine Acht, die in die Horizontale gedreht wird. Sie ist eine geschlossene Schleife, die das Absolute und die Unendlichkeit symbolisiert. Es gibt weder Anfang noch Ende, die liegende Acht beinhaltet in sich eine immerwährende Bewegung und steht somit für beständige Weiterentwicklung und den Ausgleich aller Dualitäten. Sie wird auch als Lemniskate bezeichnet, ein Begriff, den der Schweizer Mathematiker Jakob Bernoulli im 17. Jahrhundert geprägt hat. Mit diesem Symbol bringen wir alles in eine gesunde Balance. Die liegende Acht ist für mich einer der ganz großen Schlüssel für eine neue Gemeinschaft. Wenn wir in den Ausgleich finden und wieder in eine harmonische Lebensgestaltung eintauchen wollen, haben wir auch die Möglichkeit, Harmonie und Balance um uns herum herzustellen. Vom Extrem eines Zuviel oder Zuwenig aus in die Harmonie, von der Überbetonung in den Ausgleich zu finden – das ist es, was wir mit dem Anwenden der liegenden Acht initiieren.



Die immerwährende Entwicklung, die wir mit der liegenden Acht unterstützen, ermöglicht es uns, den Weg der Erleuchtung zu gehen, in uns die Kräfte auszugleichen und Erfüllung in unserem irdischen Dasein zu erfahren. Die Dualität wird von uns nicht mehr als belastend empfunden, und das Paradies, das die Erde ist, entsteht durch die Harmonie und das Ausgleichen der Dualität. Wir erkennen an, dass es immer Dualität in unserem irdischen Dasein geben wird, und dieses Wissen bringt uns in eine Entspannung und lässt uns Harmonie erfahren.



Die liegende Acht in unterschiedlichen Kulturen

Die liegende Acht als Unendlichkeitszeichen oder als Schlange begegnet uns immer wieder in den unterschiedlichsten Kulturen. Die Schlange, deren Körper eine liegende Acht beschreibt, hütet das Geheimnis des Weges, der zurück in die Einheit und in das Heil-Sein führt. So ziert den Stirnschmuck der ägyptischen Pharaonen der Körper einer Schlange, die in einer Acht liegt. Auch im indischen Kulturraum werden Schlangen und die Lemniskate verbunden. Wir finden sie z. B. in der Darstellung der Kundalini-Kraft. Die Kundalini ist die Energie, die es auf unserer irdischen Reise hin zur Erleuchtung zu erwecken gilt. Es ist die Lebenskraft, die laut der tantrischen Lehre in unserem Becken symbolisch als zwei zusammengerollte Schlangen zu finden ist. Die liegende Acht begegnet uns auch im Hermesstab.

Die Schlange, die auch mit dem Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies in Verbindung gebracht wird, hilft uns heute dabei, den Weg zurück in die Einheit zu finden. Sie zeigt uns, wie wichtig es ist, unsere Kraft in den Dienst des größeren göttlichen Plans zu



stellen. Sie ist eine heilende Helferin für uns, und mit ihr kehren wir aus dem Trennenden in das Dienende, Vereinigende zurück. Die liegende Acht hilft uns dabei, alle Tendenzen der Manipulation hinter uns zu lassen und stattdessen in die Kraft des Ausgleichs und der Anerkennung der Polarität zu finden. Dadurch halten wir einen Schlüssel für die gelebten Energien von Frieden und Harmonie auf der Erde in unseren Händen. Mit der Energie der Schlange können wir uns besser durchschauen. Sie führt uns immer wieder in Versuchung, um uns die Stufe unserer Entwicklung aufzuzeigen, denn sie testet unsere Beständigkeit, unsere Authentizität, unsere Wahrhaftigkeit, unser Verständnis, unsere bedingungslose Liebe, unsere Geduld und unsere gelebte Weisheit.

Wenn wir aus unserer ursprünglichen Auseinandersetzung mit der Dualität das gelernt haben und in unserer Ganzheit angekommen sind, müssen wir die Schlange nicht mehr fürchten. Sie wird dann zur heilbringenden Beschützerin unserer unendlichen Ausdehnung, zur Wächterin über die Weisheit der liegenden Acht und zur Beschützerin des göttlichen Schöpferplans und all seiner Magie. Kein Wunder also, dass gerade die Ver-

Die Unendlichkeit unserer Entwicklungsmöglichkeiten

Indem wir das Symbol der liegenden Acht verwenden, es als Schmuck tragen oder an verschiedenen Stellen aufzeichnen, öffnen wir uns auf eine neue harmonische Weise für die Vielfalt des Lebens. Die liegende Acht vermittelt uns die Kraft der Grenzenlosigkeit und fördert in uns die Ausrichtung auf Balance und Harmonie. Wir öffnen uns mit diesem Symbol einer unendlichen Anzahl von Lösungsmöglichkeiten und somit auch einer unendlichen Anzahl von Wegen. Wir erkennen unsere unbegrenzten Möglichkeiten und erfahren in unserem Denken und Handeln eine neue Flexibilität. Wir beginnen, zu glauben, dass alles möglich ist. Durch die Balance in unserem Sein erfahren wir eine neue Ausrichtung auf das Wesentliche. Indem wir die liegende Acht anwenden, aktivieren wir das in uns schlummernde Potenzial, und wir bekommen damit einen besseren Zugang zu unseren Ressourcen. Wenn wir unsere Mitte stärken und in unsere natürliche Harmonie finden, fällt sehr viel Kraftanstrengung weg, die wir normalerweise zur Ausbalancierung benötigen. Ein enormes Energie-



potenzial wird freigesetzt, das uns dann zur Verwirklichung des scheinbar Unmöglichen zur Verfügung steht. Die legendären Berge versetzt nur derjenige, der ganz und gar in seiner Mitte ruht und der auf die Kraft seiner gesammelten goldenen Energie, die sich genau in dieser Mitte, im Schnittpunkt der beiden Seiten der Achterschwingung befindet, zurückgreifen kann.



Übung: Gestalten Sie Ihre ganz persönliche liegende Acht

Sie brauchen Karton, Zeichenpapier, Buntstifte, Kleber und Schere. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre ganz persönliche liegende Acht. Sie soll all das beinhalten, was Sie gern in Ihrem Leben haben möchten. Machen Sie eine Liste mit allem, was auf der Lemniskate stehen soll. Wählen Sie die Größe Ihrer Acht so, dass sie eine Wand Ihrer Wohnung, den Eingangsbereich oder vom Feng Shui her gesehen den Reichtumsbereich in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus aktiviert bzw. harmonisiert. Zeichnen Sie eine liegende Acht auf den Karton. Malen Sie die Linie in einem konstanten Abstand entweder innen oder außen noch einmal nach, sodass ein Rand entsteht. Achten Sie darauf, dass dieser Rand nicht zu schmal ist. Schneiden Sie die Acht aus, und nehmen Sie sie als Schablone für das Zeichenpapier. Zeichnen Sie die Ränder mit einem Stift nach, und gestalten Sie den Raum zwischen beiden Linien. Schreiben, malen oder zeichnen Sie alles hinein, was Sie sich in Ihrem Leben wünschen. Denken Sie daran: Es wird Ihre ganz persönliche liegende Acht der unbegrenzten Möglichkeiten und der unendlichen Entwicklungschancen. Nehmen Sie sich ruhig einige Tage



Zeit dafür, Ihre Acht mit allem zu füllen, was Sie gern haben möchten. Ob Sie während des Gestaltens besonders schöne Musik hören oder eine wohltuende Räuchermischung abbrennen, ob Sie eine Kerze anzünden und Ihren Engel dazu einladen, all das bleibt Ihnen überlassen. Achten Sie nur darauf, dass Sie genügend Zeit haben, innerlich ruhig und friedlich sind und Ihre Acht in der Haltung der heiteren Gelassenheit gestalten. Wenn Sie mit dem Resultat zufrieden sind, schneiden Sie Ihre liegende Acht aus, und kleben Sie sie auf die Schablone aus Karton. Sie können selbstverständlich auch die zweite Seite des Kartons aktivieren und dafür eine weitere Acht mit unterschiedlichen Wünschen gestalten und aufkleben. Wenn Sie Ihre Acht besonders haltbar machen möchten, ist es sinnvoll, sie zu laminieren. Bringen Sie sie an dem Platz an, den Sie dafür vorgesehen haben. Ihre Acht steht für die unendlichen Möglichkeiten in Ihrem Leben und soll Sie immer daran erinnern, dass Ihre Schöpferkraft keine Begrenzungen kennt, sondern unendlich ist. Dies ist ein individueller Raumschmuck, der sehr viel Entwicklungsmöglichkeit und Unterstützung für Sie bereithält. Sie können selbstverständlich auch eine liegende Acht aus Metall oder Holz gestalten, wenn Sie die nötigen Werkzeuge dafür haben.

Die Balance der Hirnhälften

Die liegende Acht wird in den unterschiedlichsten Therapieansätzen zur Balancierung unserer beiden Hirnhälften eingesetzt. Wenn unsere rationale und unsere emotionale Seite optimal zusammenspielen und in Balance sind, fühlen wir uns wohl in unserem Leben. Alle Erlebnisse, die mit unseren Gefühlen und unserem Emotionalkörper in Verbindung stehen, gehen von unserer rechten Hirnhälfte aus, während unser Verstand unserer linken Hirnhälfte zugehörig ist. In unserem restlichen Körper ist es jedoch genau umgekehrt: Hier wird die linke Seite den Gefühlen und der weiblichen Energie zugeordnet und zudem von der rechten Hirnhälfte gesteuert, während die rechte Körperseite der männlichen, rationalen Kraft unterliegt und von der linken Hirnhälfte gesteuert wird. Im Verlauf unseres Lebens wird meist entweder die eine oder die andere Hirnhälfte stärker aktiviert. In unserer westlichen Welt, die sehr auf Lernen, auf Theorie und auf den Einsatz des Intellekts ausgerichtet ist, ist fast immer eine höhere Aktivität der linken, rationalen Hirnhälfte eine Folge des Erziehungsprogramms, durch das wir alle gewandert sind. Wir finden häufig keinen sehr guten Zugang



zu unserer rechten Hirnhälfte oder fürchten uns sogar vor unseren Gefühlen. Meist haben wir nicht gelernt, Gefühle als etwas Nützliches anzunehmen oder ihnen eine angemessene Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Gefühle werden in unserer Welt oft als Ausdruck von Schwäche gesehen, und somit ist der Fokus eher auf die extreme Überentwicklung unserer linken, denkenden, materialistischen Hirnhälfte gerichtet.

Unser gesamtes Schulsystem fördert diese einseitige Entwicklungsstrategie und ist stolz darauf. Das Verkümmern der rechten Hirnhälfte macht sich jedoch auch in unserer Gesellschaft bemerkbar, und das ist nicht gerade hilfreich für unser Zusammenleben. Emotionale Kälte oder Gleichgültigkeit sind die Folgen. Keine Verantwortung mehr für das Wohlergehen der Mitmenschen zu übernehmen oder kaum noch Mitgefühl für die Mitgeschöpfe auf diesem Planeten zu empfinden, das zählt ebenfalls zu den Folgen dieser einseitigen Aktivierung unseres Gehirns. Angst vor unseren Gefühlen und ein Unterdrücken der fühlenden Seite in uns sind Erscheinungen, die mit der starken Betonung der rationalen Hirnhälfte einhergehen. Viele Menschen sind in Bezug auf ihre Gefühle verunsichert, wissen nicht mehr, was

58 oder wie sie fühlen, weil sie nie gelernt haben, sich auf das zu verlassen, was sie in ihrem Inneren fühlen, oder auf die Wahrhaftigkeit dieser Gefühle zu vertrauen. Die meisten von uns haben sogar das Gegenteil erfahren, nämlich, dass es schmerzhaft und auch unerwünscht ist, wenn wir zu sehr in die Gefühle gehen. Viele Menschen in unserer westlichen, erfolgsorientierten Gesellschaft haben bereits als Kind beschlossen, ihre Gefühle eher zu ignorieren als im Vertrauen in sie zu leben.

Wir wurden auf Leistung, Erfolg, Schnelligkeit, Egoismus, Materie und rationalen Einsatz unseres Verstandes getrimmt. Das Schulsystem nahm – und nimmt immer noch – wenig Rücksicht auf die kreativen Ausdrucksformen der rechten Hirnhälfte. Nur einige wenige alternative Schulen, die einen Abschluss anbieten, der aber meist nicht staatlich anerkannt ist, gehen auf die Ganzheit der unendlichen menschlichen Möglichkeiten ein und fördern gleichermaßen die Entwicklung der linken wie der rechten Hirnhälfte. Menschen, die ihre rechte, führende, kreative Hirnhemisphäre nicht entwickeln, sind einfacher zu lenken, denn man kann ihnen weisen, dass Materie alles ist. Unser magisches Verständnis liegt in unserer rechten Hirnhälfte und nicht in



unserer linken. Wenn wir also nur auf Materie, auf Wettbewerb und auf gegenseitiges Ausbooten trainiert werden, sind wir eine leicht zu beeinflussende Masse. Korruption, Unehrllichkeit, Missgunst, Neid, Hass, Angst, Manipulation ... sind Auswirkungen einer zu stark auf die linke Hirnhemisphäre ausgerichteten Persönlichkeit. Sobald wir in unserer Einheit wären und beide Hemisphären in einer ausgewogenen Balance zum Einsatz kommen könnten, gäbe es keine Trennung mehr, und der Traum von Einheit durch die Akzeptanz von Gegensätzen könnte sich auf der Erde verwirklichen. Wir alle würden verstehen, dass die Erde für uns alle gleichermaßen sorgt und dass es keinen Sinn ergibt, wenn wir uns überheblich oder manipulativ verhalten, denn die Einzigen, die wir damit schädigen, sind wir selbst. Durch die starke Betonung von Wettbewerb und der materiellen Seite des Lebens trennen wir uns von dem uns umgebenden Du und blockieren damit unser Erwachen und auch unseren Weg zur Erleuchtung.

Wenn wir nun unsere beiden Hemisphären in Einklang bringen wollen, bedarf es einiger Übung und natürlich der Tugend der Geduld. Vielleicht haben Sie viele Jahre lang in der starken Betonung Ihrer linken Hirnhälfte

60 gelebt, und es wird nun ein bisschen Zeit in Anspruch nehmen, die rechte, fühlende, kreative Hirnhemisphäre aus ihrem Dornröschenschlaf zu erwecken.

Es ist ja auch wichtig, dass die beiden Hirnhälften beginnen, zusammenzuarbeiten, und gleichermaßen miteinander an unserem Lebensausdruck und Glück beteiligt sein dürfen. Logik und Gefühl dürfen von nun an Hand in Hand gehen und in einem unendlichen Austausch ihrer Weisheiten sein. Geben Sie sich die Zeit, wieder auf Ihre Gefühle und auf Ihren kreativen Lebensausdruck zu vertrauen zu lernen. Lassen Sie die beurteilende (von der linken, rationalen Hirnhälfte ausgehende) Haltung Ihnen selbst und Ihrem Fortschritt gegenüber langsam in eine liebevolle und verständnisvolle Lebenseinstellung hineingleiten. Trainieren Sie immer wieder Ihre rechte Hirnhälfte. Lernen Sie, darauf zu vertrauen, dass Ihre kreativen Einfälle auch nützlich sind. Unser Gehirn kann so viel mehr, als uns beigebracht wurde. Unsere Genialität und unsere Schöpferkraft entstehen zu einem großen Teil im Zusammenspiel unserer beiden Hirnhemisphären. Ganzheit und Gesundheit liegen im ausgleichenden Miteinander, und das gilt auch für unser Gehirn. Das Herzzentrum, das



wir so gern aktiver nutzen wollen, unsere Herzstimme, die wir so gern klarer wahrnehmen wollen, sie sind ebenfalls mit unserer rechten Hemisphäre verbunden, denn in ihr liegen die Wahrnehmungs- und auch Ausdrucksmöglichkeit unserer Gefühle. Unser Gehirn ist eine geniale Schaltzentrale und unser Verbündeter. Lernen wir, diesen Freund in seiner ganzen Kraft zu nutzen und nicht nur einen Bruchteil von ihm einzusetzen. Unsere beiden Seiten dürfen sich vereinigen und gemeinsam zum Ausdruck unseres Lebens werden.



Zur Aktivierung der beiden Hemisphären haben wir unterschiedliche Hilfsmittel, eines der wirksamsten ist die liegenden Acht. Es gibt auch Musik, die ganz speziell für den Ausgleich der Hirnhälften komponiert wird. Sie finden sie in jedem gut sortierten Musikladen oder CD-Geschäft. Die am weitesten verbreiteten Therapieformen zur Harmonisierung der beiden Hemisphären, bei denen mit der liegenden Acht gearbeitet wird, sind die Kinesiologie und Brain-Gym. Auch eher kritische Menschen haben festgestellt, dass es die Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften fördert, wenn mit beiden Händen, die sich über der Körpermitte kreuzen, eine Acht nachgezeichnet wird. Die unterschiedlichen Übungen mit Zuhilfenahme der Schwingungsfrequenz der liegenden Acht werden vor allem bei Kindern mit unterschiedlichen Lernschwächen oder Konzentrationsmangel eingesetzt. Durch das Balancieren der beiden Hirnhälften entsteht eine bessere Koordination zwischen Denken und Fühlen. Für die Zusammenarbeit unserer beiden Hemisphären ist es wichtig, dass wir uns angewöhnen, mit Bewegungen über unserer Körpermitte zu kreuzen. Mit den Körperübungen wird diese Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte gefördert. Wenn wir lernen, die beiden Hemisphären miteinander



in Einklang zu bringen und beide gleichermaßen zu verwenden, wird das Spektrum des Ausdrucks unseres Lebens um ein Vielfaches erweitert.

Wenn unsere Logik und unsere Emotion in einem ausgewogenen Miteinander sind, fühlen wir uns rundum wohl. Wir treffen weise Entscheidungen, und wir empfinden uns selbst als kraftvoll, kompetent und vital. Wir haben auch eine größere soziale Kompetenz und fühlen uns in unserem Alltagsleben viel leichter. Wir sind mitfühlender mit uns selbst und mit allen anderen Lebewesen und können uns auch gut gegen jegliche Übergriffe abschirmen. Wenn die linke und die rechte Hirnhälfte in Balance sind, werden wir auch nicht so leicht zum Opfer von sozialer Ausbeutung bzw. lernen wir, unser angeborenes Helfersyndrom besser zu balancieren. Wir erkennen, wann es wichtig ist, Ja zu sagen, und wann es lebensnotwendig für uns ist, Nein zu sagen. Wir fühlen uns kompetenter und stärken auch unseren Selbstwert wie auch unser positives Durchsetzungsvermögen. Unsere Denkfähigkeit wird optimiert, wir lernen leichter und schneller, und wir behalten das Gelernte auch besser. Wir entwickeln eine größere Konzentrationsfähigkeit und stärken unser Gedächtnis.

Gerade bei der Arbeit mit Kindern, die ja noch in einer sehr aktiven Phase des Lernens sind, konnten durch kinesiologische Ausgleichsübungen schöne Erfolge erzielt werden. Es erstaunt mich nicht wirklich, dass gerade in unserer westlichen Erziehung Lernstörungen und Aufmerksamkeitsdefizite immer stärker bei Kindern und natürlich auch bei Erwachsenen wahrgenommen werden. Unsere Kinder offenbaren uns seit einigen Jahren, wie wichtig es ist, eine neue ausgewogene Verhaltens- und Erziehungsform zu finden. Wir könnten banal ausgedrückt sagen, unsere Kinder streiken und zeigen uns, dass diese Form der Erziehung einfach nicht länger akzeptabel ist. Sie fordern mit ihrem Verhalten ein Umdenken und Umfühlen. Sie lassen unsere Erziehungssysteme einstürzen und wollen sich nicht mehr in eine durch die linke Hirnhälfte gesteuerte Gesellschaftsform zwingen lassen. Wir sprechen von einem neuen Goldenen Zeitalter, von Erwachen, von Aufstieg, von Erleuchtung, von neuen Dimensionen, und unsere Kinder sind alte weise Seelen, die sich inkarnieren, um uns die Richtungsänderung anzuzeigen. Niemand hat uns gesagt, dass der Umschwung auf der Erde, von dem wir ein Teil sind, bequem werden wird, und von Schnelligkeit war auch nie die Rede, sondern von Aufmerksam-



keit, Geduld, Kontinuität und fortwährendem Lernen. Vom Entwickeln der wahren goldenen Eigenschaften in uns wie Liebe, Mitgefühl, Harmonie, Ausgleich, Frieden, Akzeptanz, Achtsamkeit, Herzensbildung und alle guten Eigenschaften, die wir gern leben würden. Der ewige ausgleichende Fluss der Energie, den wir in der liegenden Acht finden, ist das Symbol des Erwachens für uns alle.

Wenn wir für die Zukunft eine gesunde Gesellschaft entwickeln wollen, werden wir alle lernen dürfen, unsere beiden Hemisphären wieder miteinander zu nutzen und von der Überbetonung einer Seite in eine neue Ausgewogenheit zu kommen. Es ist auch nicht so schwer, diese Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, aber es bedarf Geduld, diese Erkenntnisse auch tatsächlich in unserem alltäglichen Leben umzusetzen, und zwar in jedem Moment. Der Ausstieg aus der übertriebenen Leistungsgesellschaft ist nicht einfach, und unsere Eitelkeit, die ja bekanntermaßen in unserer linken Gehirnhälfte angesiedelt ist, wurde in den vergangenen Jahrzehnten ganz ausgezeichnet trainiert.

Übung: Verbinden der beiden Hirnhälften

Stehen Sie gerade und aufrecht. Halten Sie zuerst Ihre linke Hand ganz entspannt neben Ihrem Körper, und arbeiten Sie nur mit der rechten Hand. Der Daumen der rechten Hand zeigt nach oben, und Sie beschreiben mit ihm eine große liegende Acht in die Luft vor Ihrem Körper. Der Kreuzungspunkt der Achterschleifen liegt dabei vor Ihrer Brust auf Ihrer Mittelachse. Die Achterschleifen sollten ausgewogen und gleich groß sein. Gehen Sie mit Ihrer rechten Hand so weit nach links und rechts, dass Ihr Oberkörper noch gerade bleiben kann und es bequem für Sie ist. Folgen Sie der Bewegung mit Ihren Augen, ohne den Kopf zu drehen. Dann wechseln Sie die Hand und führen die Übung mit Ihrer linken Hand aus. Üben Sie jeweils einige Minuten lang.

Variante für Fortgeschrittene

Legen Sie mit ausgestreckten Armen beide Handflächen vor Ihrer Brust in Herzhöhe zusammen. Beschreiben Sie nun mit beiden Händen gemeinsam die große liegende Acht in die Luft, indem Sie so weit nach links außen gehen, wie es noch bequem für Sie ist, um dann in einer



Schleife nach rechts zu wechseln. Die Achterschleifen sollen ihren Kreuzungspunkt immer wieder auf der Höhe Ihrer Brust haben. Halten Sie Ihren Körper und auch Ihren Kopf ruhig, folgen Sie aber mit den Augen der Bewegung.

Achten Sie dabei auf eine ruhige und tiefe Atmung. Sie spüren, wie nach einigen Minuten Ruhe und Entspannung in Ihrem Inneren einkehren. Die linke und die rechte Hirnhälfte beginnen, sich zu entspannen und besser miteinander zu verbinden. Stress wird abgebaut, innerer Friede kann sich ausdehnen. Durch die Wiederholung der liegenden Acht verbinden Sie die linke und die rechte Hemisphäre auf eine sehr einfache und effektive Weise miteinander, und Sie fühlen sich dadurchmunterer und aufmerksamer. Sie müssen nichts Spezielles denken. Lassen Sie sich einfach nur ganz auf die Bewegung ein, und vertrauen Sie darauf, dass die liegende Acht für Sie zu Ihrem höchsten Wohle arbeitet. 12 bis 20 Wiederholungen in eine Richtung genügen, danach wechseln sie die Richtung und wiederholen alles wiederum 12 bis 20 Mal.

TIPP: Die Übung bedarf nur weniger Minuten Ihrer Zeit, und es ist egal, zu welcher Tageszeit Sie sie machen. Erinnern Sie sich an sie immer dann, wenn Sie aus der Kon-



Übung: Ausgleich des Männlichen und des Weiblichen in uns

91

Sie brauchen ein großes Blatt Papier und verschiedene Farbstifte. Malen Sie eine liegende Acht auf das Zeichenblatt. In eine der Schleifen schreiben Sie alle Ihre männlichen Eigenschaften hinein und in die andere alle weiblichen. Achten Sie darauf, dass die Beschreibungen positiv sind. Umkreisen Sie die Acht immer wieder mit den unterschiedlichen Stiften. Verbinden Sie beide Energien, das Männliche und das Weibliche, in der inneren Haltung der Wertschätzung. Sie nehmen beide Energien an: Mit jeder Umrundung werden in Ihnen die beiden dualen Ströme in einer harmonischen Weise ausgeglichen und vereint.

Übung: Harmonie in die Partnerschaft bringen

Stellen Sie sich die liegende Acht vor Ihrem geistigen Auge vor. Nun stellen Sie sich selbst in eine der beiden Schleifen und ihren Partner in die andere. Fahren Sie in Gedanken die Linie der Lemniskate immer wieder nach, bis Sie in sich eine harmonische, ausgeglichene Energie wahrnehmen. Diese sehr einfache Übung eignet sich

92 besonders gut in Momenten, in denen es Spannungen in der Partnerschaft gibt. Sie geben damit sich selbst den Raum für Ihre Individualität, aber auch Ihrem Partner den für seine Einzigartigkeit. Probieren Sie es gleich aus. Die Übung nimmt Spannungen und hilft auch dabei, Meinungsverschiedenheiten gelassener zu lösen. Das Verbindende und unendlich Wachsende wird auf das Positivste gefördert, während das Trennende auf eine sehr mitfühlende Art als nicht mehr so schmerzhaft oder negativ empfunden wird. Die liegende Acht gibt Platz für Individualität und Gemeinsamkeit zur gleichen Zeit. Häufig nehmen wir einen wundervollen leichten Raum zwischen unserem Partner und uns wahr, sobald wir die liegende Acht als Schwingungsfrequenz um uns kreisen lassen. Damit bekommen wir wieder mehr Luft für kreative Lösungen. Ihr Partner muss dafür nicht anwesend sein, denn diese Übung wirkt durch Zeit und Raum.

TIPP: Sie können diese Übung für alle Personen machen, die für Sie wichtig sind. Von Geschwistern, Eltern, Arbeitskollegen bis hin zu Nachbarn oder Vorgesetzten. Sie erschafft auf eine positive und verbindende Art und Weise mehr Freiraum und Freiheit für kreative und positive Lösungen. Dies ist eine meiner Lieblingsübungen.




Übung: Unterstützung beim Finden von Lösungen

93

Diese Übung kann für alle Fragen angewendet werden und ist nicht nur für alle unsere Partnerschaftsfragen wichtig. Stellen Sie sich eine große liegende Acht vor, entweder in Ihrem Zuhause oder in der Natur. Beginnen Sie, diese Acht abzuschreiten. Nehmen Sie sich bitte Zeit, denn es kann sein, dass Sie eine Weile brauchen, bis die Lösung aus Ihnen heraus auftaucht. Mit der Frage gehen Sie vom Pluspol durch die neutrale Mitte zum Minuspol und wieder zurück zum Pluspol der Lemniskate.

Durch die Bewegung, das Bewusstmachen der Polaritäten und die gleichzeitige Konzentration auf die Frage entsteht in uns eine neue Wahrnehmung. Aus dieser bildet sich die Bereitschaft des Annehmens, und aus dem Annehmen entwickelt sich langsam eine Veränderung, die wiederum eine Vereinfachung des Themas beinhaltet. Auf diese Weise stoßen wir zum ursprünglichen Kern der Frage vor und bekommen die Lösung auf eine sehr einfache Art präsentiert, während wir ganz ruhig weitergehen und in Gedanken immer wieder die liegende Acht abschreiten.



*Jeder kennt dieses Symbol –
kaum jemand weiß,
welche Kraft es in sich trägt.*

Die liegende Acht, auch als Lemniskate bekannt, steht für das Unendliche, die immerwährende Entwicklung und den Ausgleich. Sie bringt uns in vollkommene Balance und Harmonie.

Barbara Heider-Rauter, erfahrene Seminarleiterin und Therapeutin sowie eine der führenden Aura-Soma-Expertinnen, nimmt Sie in diesem Buch mit in die spirituelle Welt der liegenden Acht. Erfahren Sie alles Wissenswerte zu diesem lichtvollen Symbol. Verbinden Sie dank vieler einfacher Übungen und Tipps Ihre beiden Hirnhälften, Gefühl und Verstand, wieder optimal miteinander, finden Sie leichter zu Entscheidungen und verbessern Sie auf spielerische Weise Ihre Beziehung zu anderen.

*Auch Ihre Partnerschaft wird mit der ausgleichenden
Schwingung der Lemniskate von Harmonie erfüllt sein!*



Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1244-5



9 783843 412445

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)