

Ich habe mich entschieden, vier kurze Lehrbriefe im Jahr an Interessierte zu verschicken.

Wie angekündigt, habe ich die Adressenliste für die Einladungen zu Seminaren erheblich reduziert, auch wenn die Liste für *allgemeine* Rundbriefe von Living Spring bis auf einige Ausnahmen so geblieben ist wie sie war. Die Lehrbriefe gehen nur an die Personen auf der gekürzten Liste.

Der heutige und erste Lehrbrief befasst sich mit dem Thema: **WAHL**

Ich bin sicher, es ist dir nicht neu, dass du ständig wählst. Oder? Ständig heißt: **jeden Moment.**

In dem Moment wo du die Hand hebst, um dich am Kopf zu kratzen, hast du gewählt; in jedem Moment wo du auf eine Situation reagierst hast du gewählt. Du wählst ständig zu sprechen oder zu schweigen, du wählst Widerstand oder Annehmen, du wählst Wahrheit oder Lüge, du wählst Handeln oder Nicht-Handeln, du wählst Selbsttreue oder Selbstverrat, du wählst Kontrolle oder Loslassen, Verdrängen oder den Dingen ins Auge blicken, du wählst Traum (schlafen) oder Wirklichkeit (wach sein). Und vor allen Dingen wählst du, wie du was sehen möchtest.

Solange du dir dieses ständigen Wählens nicht bewusst bist, solange bist du nicht bereit, die Konsequenzen deiner Wahl anzunehmen. Und auch nur in dem Maße wie du dir bewusst bist, in dem Maße öffnest du dich für die Konsequenzen, übernimmst die Verantwortung dafür und suchst den Anlass der Konsequenzen in deiner Wahl. Je bewusster du wirst, umso mehr erkennst du freudig sowohl Möglichkeit als auch Gelegenheit, **neu zu wählen.**

Hier ist ein einfaches Beispiel - inwieweit es für dich ein übertragbares ist, kannst nur du beantworten: Ein Mensch spürt plötzlich - wie aus heiterem Himmel - den Wunsch, in einem Chor mitzusingen, kann aber weder Noten lesen, noch glaubt er, singen zu können. Sobald dieser Wunsch geboren ist, setzen alle Mechanismen ein, sich diese scheinbar unsinnige Idee auszureden und den Chorbesuch zu verhindern. Selbst ein erster Schritt, vielleicht erst einmal den Chorleiter aufzusuchen um Wunsch und Dilemma mit ihm zu erörtern – wird nicht getan. Die Möglichkeit der Entfaltung wird in Undank verworfen und im Keim erstickt.

Menschliche Wahl kann nur auf einem von zwei Gefühlen ruhen: Angst oder Liebe. Mit Liebe ist hier nicht lieb sein gemeint, sondern die Integrität des Herzens, in dem Liebe und absolute Wahrheit sich paaren:

- Das Leben/Gott ist ewig und unzerstörbar/unverletzlich
- Alle Formen/Bilder sind vergänglich
- Alle Täuschung führt unweigerlich zu Enttäuschung
- Wahrheit ist nicht erklärbar und bedarf der Verteidigung nicht
- Wahrheit und Liebe sind eins

Jede Wahl, die nicht in Integrität getroffen wird, sondern aus Angst, beeinflusst und beeinträchtigt nicht nur das eigene emotionale Wohlbefinden, sondern das aller. Jede Angst-Wahl beeinflusst und beeinträchtigt auch körperliche Funktion und Befindlichkeit; sie kreierte auf Dauerkrankheit.

Hier sind ein paar Aufgaben:

Finde drei Situationen in deiner jüngeren Vergangenheit (oder frage nach irgendwelchen – sie werden schon hervor kommen, wenn es noch etwas zu tun gibt),

als deine Wahl nicht deiner Integrität entsprach z.B.:

- Hast du geschwiegen, wo etwas gesagt sein wollte?
- Hast du gesprochen, wo du besser geschwiegen hättest?
- Hast du einen Besuch gemacht, den du „eigentlich“ nicht machen wolltest?
- Hast du jemanden nicht angerufen, obwohl es dich drängte? - (selbst wenn du nicht wusstest weshalb)?
- Oder anderes?

Übrigens: Integrität erwächst nicht aus Angst. Integrität hält dich weder gefangen, noch geht sie mit den Pferden durch. Integrität kann man nicht machen, sie wird befreit durch das Lassen von Kontrolle. Integrität ist demütig.

1. Überdenke die Situationen und prüfe in dir welche Wahl deiner Integrität entsprochen hätte (Rationalität hilft hier nicht) und weshalb du die Wahl **nicht trafst**. Sei aufrichtig mit dir selbst!
2. Mach dir bewusst, was deine Wahl beeinflusste und welche Dinge (Ergebnisse) du daran knüpfst. Hat es sich gelohnt?
3. Spüre auch den Erklärungen nach, mit denen du deine Wahl begründetest. Worauf ruhen diese Erklärungen, welchem Verständnis/Missverständnis folgen sie?

Triff eine neue Wahl!

Ich bin gerne bereit, mit entstehenden Fragen weiterzuhelfen. Falls du diese Briefe nicht bekommen möchtest, lass es mich wissen.

Mit der Liebe Seines Herzens grüße ich dich

Christa