



Mit Landkarte und  
Taschenlampe auf Deinem Weg  
zu neuem Bewusst-Sein



**MAMMAFLY**  
Mindset- und  
Brustkrebsbegleitung



## Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein



Ein Lama (tibetischer Priester) sagte mir vor Jahren, als ich in völliger Dunkelheit stand: „Susanne, Du kannst den Weg allein finden, geh mutig los, direkt geradeaus ins Dunkel und wir sehen uns in ca. 500 Jahren wieder. **Oder nimm meine Hand**, denn ich habe eine Landkarte für das Gebiet und eine Taschenlampe gegen die Dunkelheit. Ich gehe ein Stück weit mit Dir zusammen. Jeder geht seinen eigenen Weg, nur mit einer guten Landkarte findest Du viel schneller zu Dir selbst. Es ist nicht meine Aufgabe, einen Weg auf der Landkarte vorzugeben, sondern ich gebe Dir nur eine Karte und eine Taschenlampe, damit Du Deinen Weg schneller finden kannst.“

Ein **Paradigma** (eine grundsätzliche Denkweise) setzt sich aus Glaubenssätzen, eigenen Annahmen, ererbtem Wissen, Veranlagung, kulturellen Annahmen, familiären Erfahrungen, anerzogenen Regeln der Gesellschaft und Familie, der Erziehung, Prägung und eigenen Erfahrungen zusammen.

Zu 90% leben wir un-bewusst unser Leben aus unserem **Paradigmen-Rucksack**. Obwohl wir als Menschen vom Grund her sehr ähnlich sind, unterscheiden sich unsere Rucksackinhalte enorm. Es gibt Inhaltsanteile, die in jedem Rucksack aller Menschen gleich enthalten sind: Inhalte, die sich kulturell, familiär oder glaubensmäßig unterscheiden und die uns als Individuum allein gehören. Unsere LOGIK, unsere Standpunkte, unsere Einstellungen im Leben erschließen sich zu 90 % aus unseren „un-bewussten“ Rucksackinhalten. Ein großer Anteil des Gedankengutes ist das erlebte Wissen unserer Vorfahren, welches wir immer wieder un-bewusst in unserem Leben wiederholen (Karma).



# Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein

## Was heißt un-bewusst?

Un-bewusst heißt automatisiert! Unser Organismus ist fantastisch. Viele Aufgaben wie Atmen, Herzschlag, Verdauung, Niesen usw. laufen ohne unser bewusstes Zutun ab. Wenn wir jeden Prozess immer wieder bewusst verfolgen müssten, würde unser Organismus viel zu viel Energie verbrauchen, also automatisiert er jeden Schritt, der sich mehrmals wiederholt hat und den wir überlebt haben. Ob diese Denkweise oder Handlungsweise in einer Situation dienlich ist oder nicht, kann unser Un-bewusstes allerdings nicht erkennen. Es entscheidet nach überlebt (gut) und unbekannt neu (ablehnend).



Da jeder positive/negative Denkprozess aus Energie besteht und im Körper zu einer Vibration führt (Emotion) und dieser Impuls zu der jeweiligen positiven/negativen Handlung führt, bekommen wir durch unser Handeln das jeweilige Ergebnis, welches unser Organismus für uns als Überlebensstrategie gespeichert hat. So zeigt sich in Allem, was wir Denken und Fühlen, unsere automatisierte un-bewusste Überlebensstrategie. (Ich nenne es auch unser „**geistiges Immunsystem**“).

Und so hält unsere Denk- und darauf folgende Handlungsweise uns immer wieder wie ein Gummiband in unserer alten Logik und alten undienlichen Prozessen fest.

Wir können nur das denken, was wir in uns tragen! Alles außerhalb unserer eigenen Logik (Rucksack-Paradigma) lehnen wir ab! Es erscheint uns UNLOGISCH und somit auch nicht erstrebenswert oder sogar gefährlich! Sicherlich lernen wir Neues dazu, jedoch freiwillig nur im Rahmen unseres eigenen Paradigmas. Wie wir das neue Wissen anwenden oder welche „logischen“ Schlussfolgerungen wir daraus ziehen, hängt wiederum von unserem Rucksackinhalt ab.

## Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein



**Wollen wir neue Wege gehen**, weil wir mit unserem Leben unzufrieden sind, müssen wir erst einmal bewusst nachschauen, was im eigenen Rucksack steckt und unseren eigenen neuen Standpunkt festlegen, bevor wir losgehen können. Nur wie machen wir das? In der westlichen Philosophie richtet sich das ganze „Wohl-sein“, das „Ich bin“ und unser Leben dem Außen zu. Wir ent-wickeln uns nicht zu uns selbst hin, sondern wickeln uns ein und können unsere innere Seelenstimme gar nicht wahr-nehmen. Wir haben nicht oder nur oberflächlich gelernt, Fragen an uns selbst zu richten. Wir erkennen den Unterschied zwischen Egoismus und Eigenfürsorge nicht. Wir kennen den Weg nicht, um uns selbst von all dem überflüssigen alten negativen Denkmateri- al, den wir im Rucksack mit uns herumschleppen, zu befreien. Wir wissen nicht, wie wir nur noch das mit in die Zukunft nehmen können, was uns dienlich ist.

Wenn wir den **Blick ins Innere auf uns selbst** richten, werden wir von Emotionen überwältigt, von denen wir nicht wissen, wodurch sie entstehen und woher sie kommen. Oder unser Geist bringt uns wahllos und unaufhörlich eine Gedankenflut in den Kopf, weil unser Geist vollkommen hilflos und überfordert ist.

Unsere westliche Gesellschaft ist Meister in der Verdrängung. Einfach nur SEIN ist fast unmöglich! Meditation und Achtsamkeitsübungen sind wunderbare Ergänzungen zur Bewusstwerdung, aber in diesen Zuständen nicht sehr hilfreich, im Gegenteil. Der Dalai Lama sagte einmal so treffend: „Worüber meditieren die westlichen Menschen denn?“ Meditation hilft Raum für neues Bewusst-Sein zu schaffen, trainiert den Willen und die Konzentration, jedoch eine neue Denkweise – eine neue Logik – ist unab- dingbar, um dauerhaft ein friedvolles Leben mit sich führen zu können. Weil man eben nicht nur still sitzt und Musik hört... Man sollte wissen, worum es dabei geht, sonst verliert es seinen wunderbaren Wert. Meditation ist keine Entspannungsübung, sondern **Bewusstseinstraining**. In der tibetischen und indischen Kultur ist der Weg zu sich selbst und Bewusstseinsarbeit tief verwurzeltes Gedankengut und der Umgang und die Logik dazu im Paradigmen-Rucksack vorhanden. Man richtet sich nicht nach Außen sondern ins Innere – zu sich selbst.

„Erleuchtung“ heißt nichts anderes, als mit kindlicher Neugier, spielerisch und mit Freude ganz natürlich auf den Weg ins eigene dunkle Un-bewusste zu gehen und ein inneres Licht auf sich selbst zu werfen. Wie mit einer Taschenlampe auf die **Suche nach den eigenen inneren Schätzen** zu gehen.

## Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein



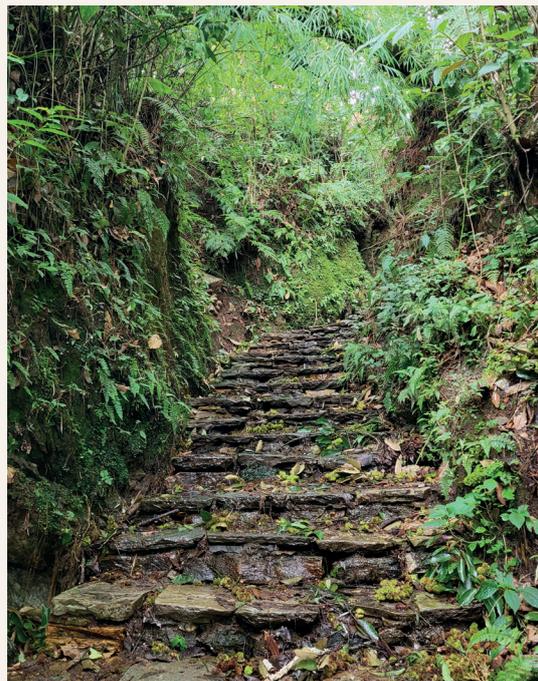
Unser Paradigma hier in der westlichen Welt folgt einer komplett anderen Logik und reagiert auf die asiatische Logik mit Angst oder Skepsis, da sie uns unlogisch erscheint.

**„Wie ein altes Navigationsgerät hält uns unser eigenes Paradigma immer wieder auf alten undienlichen Routen fest.“**

Für eine Krebserkrankung kann das Navi keine Strecke finden, im Rucksack befindet sich meistens keine Anleitung für den Umgang mit sich selbst in diesem Ausnahmezustand (Leid). Unser Geist ist überfordert. Meistens gibt es keine vorgelebten Überlebensstrategien im Rucksack. Es gibt viele verschiedene Notfallprogramme im Rucksack: Verdrängung ist eines der häufigsten Notfallstrategien und bei jeder meiner Patientinnen finden sich ganz eigene Varianten. Im asiatischen Raum wird Leid übersetzt als Angst und Chance... und wird ganz anders interpretiert.

Das Leid wirft uns unfreiwillig aus unserer westlichen Logik - es wirft uns zurück auf uns selbst. **Wir nähern uns unfreiwillig unserer Seele.** Es entsteht Angst, weil wir noch nie da waren, wo wir jetzt sind und freiwillig hätten wir uns nie in diese unsichere Lage gebracht.

Dies birgt die große Chance, sich selbst in dieser schwierigen Zeit zu finden. Denn der Weg zu sich selbst ist im Leid nicht so weit wie in Zeiten, in denen wir fast ausschließlich mit äußeren Dingen beschäftigt sind. Du kannst Deine Krebserkrankung überwinden und zu Deinem vorherigen Leben zurückfinden - versuchen, das äußere Leben so zu leben, wie es vor der Erkrankung war... Jedoch wenn Du in Dich hineinhörst, ist evtl. nichts mehr so, wie es mal war? Oder Du ergreifst die Chance, Deinen Paradigmen-Rucksack mit neuen dienlichen Gedanken zu füllen und schaffst Dir neues Wohl-sein und Bewusst-sein.



## Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein



**Jeder Weg steht Dir offen.** Jeder Weg, den Du gehst, ist der richtige für Dich. Er führt Dich genau da hin, wo Du bist. Frage Dich nur, ob Du blind Deinem Navi (Paradigmen-Rucksack mit all seinen undienlichen Gedanken, Vorstellungen und Impulsen) folgen möchtest...

Oder ob Dir Klarheit und eigenverantwortliche Handlungsfähigkeit fehlt, die Du durch Wissen über Dich selbst erlangen kannst.

Leid entsteht nur durch: Ablehnung, Anhaftung und Unwissenheit in unserem Paradigma.

**Glückseligkeit** ist das freudige, lebhafteste, neugierige ENT-WICKELN der eigenen Seele.

### Höre Deine Gedanken... und stelle Dir die richtigen Fragen:

- » Komme ich mit meinem Wunsch nach Veränderungen in meinem Leben immer wieder an meine Grenzen? Ist der Inhalt in meinem Rucksack nicht dienlich für meinen Prozess? Warum ist das so?
- » Fühle ich mich oft wie in einem **Hamsterrad**? Hält mich mein Navi immer an der gleichen Stelle fest? Irgendwie komme ich zwar weiter ...aber so richtig zum DURCHBRUCH bringt mich keine meiner eingeleiteten Veränderungen. Warum denke ich das?
- » Hole ich mich mit meinen im Rucksack enthaltenen Gedanken und Worten wie „eigentlich“ und „aber“ immer wieder in meine „mir bekannte“ logische Denkweise zurück? Warum mache ich das?
- » *Sehe ich viele nicht zu überwindende Hindernisse zu dem, was ich „eigentlich“ machen und sein möchte? **Warum traue ich mich nicht?** Bin ich gefangen in unliebsamen Kompromissen? Sitze ich gedanklich und tatsächlich oft zwischen dem, was ich will und dem was ich muss? Warum glaube ich, dass ich so handeln muss?*

## Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein

- » Höre ich eine innere Stimme, die mir sagt: „Nun träum man nicht ...bleib mal realistisch?“ Kenne ich den Satz aus meiner Kindheit?
- » Traue ich mir einige Dinge zur positiven Veränderung wahrhaftig zu? Welche Gedanken stehen mir im Weg?
- » Glaube ich tief in mir an meine **Selbheilungskräfte**?
- » *Bin ich leer im Kopf, gedankenlos, wenn ich über meine Zukunft nachdenke?* Es ist gut, einen freien Raum im Kopf zu haben, um eigene neue Gedanken zu finden! Gib Dir Zeit!
- » *Nehme ich vieles in meinem Leben als unabdingbare, unabänderbare Realität war? Warum?*
- » *Kann ich die guten Ratschläge und die Anteilnahme meiner Umgebung nicht mehr hören? Was genau löst das in mir aus?*
- » *Habe ich Angst, dass meine Krankheit über mein Leben siegt?* Angst ist berechtigt und vollkommen normal in lebensbedrohlichen Situationen. **Finde den Mut und Du bleibst nicht allein mit Deiner Angst!**
- » *Habe ich das Gefühl, ich muss gegen mich selbst ankämpfen, um den Krebs in mir zu besiegen?* Ein Kampf hat noch nie zum dauerhaften Sieg geführt.
- » *Bekomme ich Panik, wenn ich an mein altes Leben oder meine Zukunft denke?* Der Dalai Lama hat einmal gesagt: Die beiden einzigen Tage, an denen man nichts tun kann, sind der gestrige Tag und der morgige Tag. Wir leben immer nur heute, und das heutige Heute wird zum Gestern.



## Mit Landkarte und Taschenlampe auf Deinem Weg zu neuem Bewusst-Sein



Es gibt keine fehlerhaften oder falschen Gedanken. Ich wünsche Dir von Herzen, dass Dich nur dienliche Gedanken begleiten und **Du zur inneren Ruhe findest.**

Und solltest Du an Deine logischen Grenzen kommen, würde ich mich freuen, wenn Du einen Menschen findest, der eine Taschenlampe und eine Landkarte für Dich bereit hält, und Dich ein Stück weit in Deinem Leid begleitet, bis Du die Chance einer positiven „Ein-Sicht“ gefunden hast.

Lieben Dank!  
Susanne Hoyer

