

## Hüter der Kleinheit

In jedem von uns gibt es Anteile, die verhindern wollen, dass wir unser Potenzial entfalten und erfolgreich sind mit dem, was wir gerne tun.

Sie haben sich sozusagen aus alten Glaubensmustern gebildet oder aus Prägungen, die wir aus dem kollektiven Unterbewusstsein oder von unseren Vorfahren als „Wahrheit“ übernommen haben.

Diese Anteile haben - aus ihrer Sicht - gute Gründe dafür, warum sie uns klein halten. Es sind die „Hüter der Kleinheit“. Sie achten darauf, dass uns nichts Übles widerfährt.

**Beispiel:** Einem Ahnen ist etwas Schlimmes passiert, z.B. wurde er eingesperrt und/oder hingerichtet, weil ein Anderer neidisch auf seinen Erfolg war - und ihn verleumdete. Dieses Erlebnis kann noch in unseren Zellen sitzen und damit auch die Überzeugung: „Erfolg wird mich umbringen“.

Wir können uns dem Hüter der Kleinheit freundlich nähern und ihn davon überzeugen, dass heutzutage niemand hingerichtet wird - zumindest nicht in Mitteleuropa und nicht aus Neid.

Indem wir unsere hemmenden Anteile personifizieren, können wir leicht mit ihnen in Kontakt treten. Wir können ihre Argumente anhören und die Anteile davon überzeugen, dass wir nun nichts mehr zu befürchten haben, wenn wir erfolgreich sind und aus der Masse heraustreten.

**Probieren Sie die folgende Phantasiereise aus und erfahren Sie, was Ihr Hüter der Kleinheit Ihnen sagen will.**

### Vorbereitung:

Lesen Sie die Übung mehrmals komplett durch, damit Sie die Reise auswendig machen können. Dann suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und *setzen* sich bequem hin (nicht hinlegen, sonst könnten Sie einschlafen!).

## Nun geht's los:

Schließen Sie die Augen.

Achten Sie einige Atemzüge lang bewusst auf Ihre Atmung. Kommen Sie ganz zur Ruhe. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Füße. Spüren Sie den Boden, auf dem die Füße aufliegen. Das erdet Sie und verhindert, dass Sie mental „abheben“.

Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Herzraum (er befindet sich in der Mitte Ihrer Brust) und stellen sich vor, wie rosa-goldenes Licht von oben auf Sie herab scheint. Dann fließt es durch Ihren Scheitel in Sie hinein - bis in Ihr Herz. Beobachten Sie, wie dieses Licht ihr Herz langsam auffüllt. Vielleicht wird es Ihnen sogar warm (ums Herz).

Stellen Sie sich vor, dass dieser Herzraum sich nun in eine wunderschöne Landschaft verwandelt. Das rosa-goldene Licht verflüssigt sich und wird zu einem kleinen Fluss, der in sanften Windungen von Ihnen weg führt.

Am Ufer dieses Flüsschens schaukelt ein kleines Boot und wartet auf Sie. Sie setzen sich hinein und lassen sich von der Strömung treiben. Ihr Boot fährt wie an einer unsichtbaren Schnur gezogen genau in der Mitte des Flusses und wird sanft von der Strömung getragen. Sie müssen nichts tun. Genießen Sie die Landschaft, die an Ihnen langsam vorüberzieht.

Das Wasser trägt Sie an den Ort, wo Ihr Hüter der Kleinheit wohnt.

In einiger Entfernung sehen Sie einen dichten Wald und der rosa-goldene Fluss führt genau in diesen Wald hinein. Sie fahren einige Meter hinein und die Fahrt verlangsamt sich, bis das Boot wie von selbst an einem Steg zum Stillstand kommt. Genau hier wohnt der Hüter. Sie steigen aus und gehen den schmalen Pfad entlang, welcher vom Steg aus zu einer kleinen Ansiedlung führt - das können Hütten sein oder ein Haus.

Wenn Sie noch niemanden sehen, rufen Sie einfach: „Hallo, ich bin da“.

Der Hüter, der jetzt die Szene betritt, kann in Gestalt eines Menschen oder eines Tieres auf Sie zukommen. Wichtig ist, dass Sie dieses Wesen sehr herzlich begrüßen, denn es ist nicht an Besuch gewöhnt und womöglich etwas zurückhaltend. Danach können Sie Ihre Frage stellen, z.B. „Warum bekomme ich immer Steine in den Weg gelegt, wenn ich erfolgreich sein möchte?“

Hören Sie sich die Antwort an und **bedanken Sie sich von ganzem Herzen** für den erbrachten Dienst und bringen Sie dem Hüter all Ihre Wertschätzung entgegen. Sehen Sie, wie gut er für Sie gesorgt hat - er hat alles dafür getan, um Unheil von Ihnen fern zu halten.

Erzählen Sie dem Hüter nun in einfachen Worten (wie einem Kind) und mit Bildern, wie es heute in Ihrer Welt aussieht, und dass keine unmittelbare Gefahr für Leib und Leben mehr besteht. Die einfache Sprache ist sehr wichtig, denn unser Unterbewusstsein ist simpel gestrickt.

Wenn Ihr Hüter sehr hartnäckig ist und sich nicht belehren lässt, teilen Sie ihm mit, dass es nun Aufgabe der Seele ist, den Menschen zu behüten.

Dann ist es Zeit, sich zu verabschieden. Steigen Sie wieder in das Boot und lassen Sie sich von der Strömung treiben, die jetzt wunderbarerweise in die umgekehrte Richtung fließt. Das Boot treibt zurück zum Beginn Ihrer Reise. Am Ausgangspunkt angekommen verwandelt sich die Landschaft wieder in Ihren Herzraum. Öffnen Sie dann die Augen – strecken Sie sich und kommen Sie wieder ganz in dieser Wirklichkeit an.