Alexandra Kleeberg:

„Die Samen des Glücks"

Dr. Alexandra Kleeberg ist Psychoanalytikerin, Psychodrama- und Verhaltenstherapeutin, Mitbegründerin des Collective Healing Instituts (www.collectivehealing.com) sowie Buchautorin. Sie veröffentlichte u. a. „Weckruf Krebs" (2019) sowie „Das Buch zur Selbstheilung" (2013). Durch Weisheiten der Menschheit rund um den Globus, eigene Erfahrungen und Erkenntnisse vermittelt sie ihr Wissen in der Gruppenpraxis, dass Selbstheilung möglich ist. Dabei verbindet sie Elemente Jahrtausende alten Heilungswissens mit modernster neurowissenschaftlicher Forschung, und übersetzt diese in eine für uns zugängliche Sprache, in Bilder und Übungen. Durch ihre jahrelange Erfahrung mit Gruppen hat sie einen systematischen Zugang zur Belebung der Selbstheilungskräfte entwickelt, wobei die Verkörperung innerer Bilder eine wesentliche Rolle spielt. Ihr Ziel ist es, dass Menschen ihre psychische und körperliche Gesundheit wieder in die eigenen Hände nehmen, um ein erfülltes, gesundes und glückliches Leben zu führen. Ihre große Vision ist es, dass die Verfahren zur Selbstheilung und Potenzialentfaltung bereits in Kindergärten und Schulen vermittelt werden. Auf diese Weise können Kinder leicht und spielerisch lernen, den eigenen Kräften zu vertrauen und sie schöpferisch entfalten.

„Das Selbst ist das Zentrum und die Fülle des Seins."

Alexandra Kleeberg

Daniele Prousa, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Kollegin der Autorin beschreibt „Die Samen des Glücks" als vitalisierend, inspirierend und „heilsam". In diesem Buch geht es darum, wahrzunehmen und zu entfalten, wer wir wirklich sind. Es ist eine Reise zur Mitte unseres Selbst, deren verschiedene Pfade aus inneren Bildern, imaginativen Szenen und tiefer emotional-körperlicher Selbstwahrnehmung bestehen. Hier werden Bereiche wie Verletzung, Trauer und die „kleine, kraftvolle Wut" angesprochen, aber auch gesellschaftskritische, philosophische Gedanken finden ihren Raum. Es geht inhaltlich darum, wie wir zu jeder Lebenszeit ganz bewusst oder auch intuitiv Archetypen in uns aktivieren können, damit wir über ausreichende Ressourcen für unsere Lebensgestaltung verfügen.

„Beim Lesen wird die Seele getragen von den liebevoll geschriebenen Worten, dem Rhythmus der so ermutigenden, aus Zuversicht und Lebensfreude erblühenden Sätze, der poetischen und sinnlich-greifbaren Sprache...."

Daniele Prousa

Unsere Welt ist zunehmend vor Angst erstarrt. Wie ein Brennglas hat die Corona-Zeit schonungslos offenbart, dass die ganze Gesellschaft gespalten und ohnmächtig ist. Sie hat sich zurückgezogen, ist isoliert und entmenschlicht. Hierarchien und Ideologien haben die Kontrolle übernommen. Ein ferngesteuerter Roboter ersetzt das lebendige Wesen, das automatisiert nur noch über IPhone, Laptop und ChatGBT funktioniert. Das Heil wird im Außen gesucht, entfremdet von der Natur verlieren wir den Zugang zu uns selbst und unseren Ressourcen. Die Schatten des kollektiven Unbewussten zeigen sich öffentlich und ungeniert: „Corona, Corona-Maßnahmen, Kriege, Krisen, Hungersnöte, Entmenschlichung, Entrechtung." In ihrer psychoanalytischen Ausbildung hat Alexandra Kleeberg gelernt, auf die Schatten zu schauen und sie sich bewusst zu machen, damit diese dann in die Gesamtpersönlichkeit integriert werden können. „Doch es scheint, die Schatten sind bereits entlassen wie der Geist aus der Flasche."

„Unser Gehirn ist die beste Drogenapotheke, wir produzieren Rauschmittel ohne Ende und ohne Nebenwirkungen. Ja, sogar kurz vor dem Tod scheint uns ein gnädiger Schuss an Opioiden[1] sicher. Wir haben die Apotheke des Glücks stets dabei."

Alexandra Kleeberg

Krisen verändern ständig ihre Gestalt und können uns dadurch hinterrücks ängstigen. Die Autorin sieht den einzigen Weg aus dem Dilemma, selbst zu wachsen, so dass die Schatten proportional kleiner werden. 20 Jahre Praxiserfahrung haben sie gelehrt, sobald die Menschen in ihre Kraft kommen, finden sie von ganz alleine Lösungen und Erlösung. Wir durchlaufen auf unserer Lebensreise verschiedene Grundmuster menschlicher Entwicklung wie die Kindheit, die Jugend, das Erwachsensein und die goldenen Jahre. Diese vier „Archetypen der Lebenszeiten" strukturieren uns tief innen: körperlich, psychisch, mental, sozial, spirituell. Was brauchen wir zum Glück? Bewegung, Ernährung, ein soziales Umfeld. Doch entscheidend für die Belebung innerer Heilungsfaktoren ist das glückliche Leben.

„Das Glück ist schon da. Es ist in uns. Wir haben es nur vergessen und müssen uns wieder daran erinnern."

Alexandra Kleeberg

Um dem persönlichen Glück näherzukommen, findet der Leser in „Die Samen des Glücks" 118 Informationen, Inspirationen und Imaginationen. Für die unterschiedlichen Grundmuster gibt es zum „Einschwingen" jeweils 23 Impulse. Wesentliche Anker wie Atmen und Innehalten kommen regelmäßig vor, da sie entscheidend sind für unser Wohlgefühl und die Neuorientierung im Leben. „Die 118 Samen des Glücks" sind u. a. gegliedert in die verschiedenen Archetypen unserer Grundmuster sowie in 118 Inspirationen und Imaginationen wie „Ich atme aus". „Atme erst einmal aus, atme aus, atme aus. Pausiere. Dann atme ein. Erfülle dich mit dem Atem des Lebens. Wenn du magst, lege deine Hände auf deinen Bauch, leicht unterhalb deines Bauchnabels." Im nächsten Schritt geht es um die

praktische Imagination einer Bauchatmung: „Schließe deine Augenlider und atme in die Hände auf deinem Bauch ein wie in eine Schale, die sich füllt – ein paar Minuten lang. Dann öffne wieder die Augenlider, recke und strecke dich und finde zurück in deinen Alltag. Übe dies als Inspiration und/oder als Imagination 1-3 Minuten mehrfach am Tag – und zwar so lange bis die Bauchatmung ganz von alleine erfolgt." Ein weiteres Beispiel handelt von der Kunst, sich den Herausforderungen zu stellen. Wie bereits eingangs erwähnt, stecken wir in kollektiven Ängsten, denen wir uns stellen müssen. Dies ist ohne Eigenverantwortung nicht möglich. Anstatt sich anzupassen, leitet Alexandra Kleeberg den Leser dazu an, nach innen zu horchen und aufzubrechen. Dadurch kann Energie freigesetzt und eine Reise begonnen werden.

Inspiration: Fremdbestimmung – Selbstbestimmung

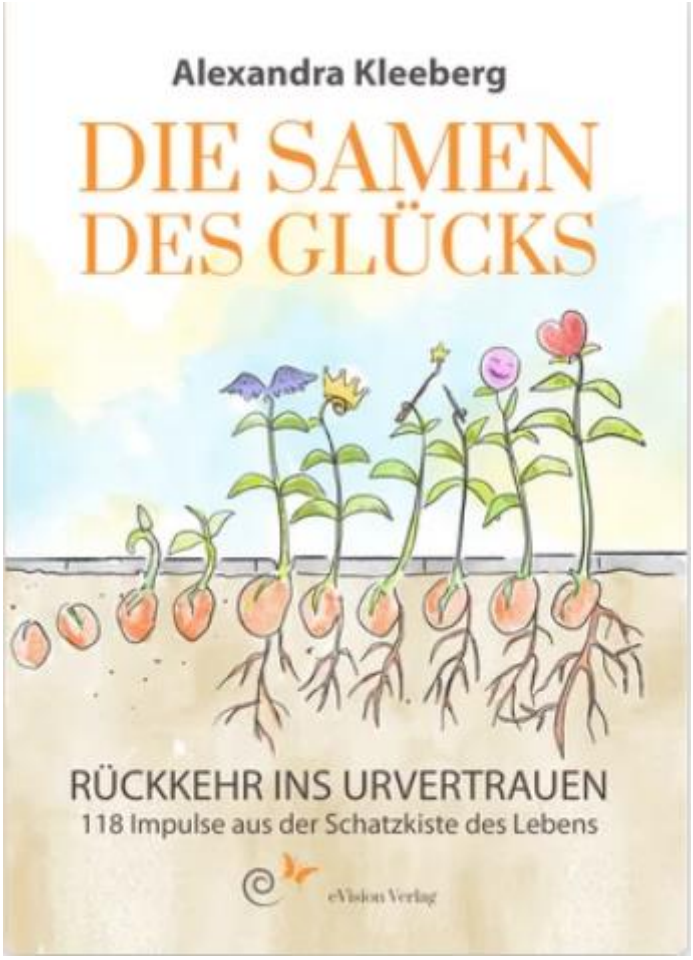
„Richte deine liebevolle Aufmerksamkeit auf den Bereich in dir, der sich fremdbestimmt anfühlt. Gib Raum der Wut, dem Hass, der Ohnmacht. Nimm dann wieder den Drang wahr, alles zu verdrängen und dich anzupassen. Spüre deinen Zorn über diese Begrenzungen. Spüre und schüre den heiligen Zorn. Gib all den Emotionen Raum. Sie sind seit Jahrtausenden im kollektiven Unbewussten gespeichert. Ja, lade sie ein, damit sie frei werden können und damit du frei wirst. Pendle immer wieder zwischen Verdrängung und Loslassen, zwischen Gehorsam und Freiheit, zwischen Anpassung und Individualität. Wohin schlägt dein Pendel aus? Notiere deine Beobachtungen in dein Tagebuch!"

In der Schatztruhe des Lebens sind all unsere Wünsche sowie Mut, Geduld, Stolz und Urvertrauen enthalten, ganz umsonst. Es handelt sich dabei um eine kleine Tüte, gefüllt von vielen klitzekleinen Samen. Alles was wir tun müssen, ist, sie einzupflanzen, zu düngen, zu schützen und zu ernten. Darin liegt eine tiefe Weisheit, denn alle Möglichkeiten dieser Welt liegen machtvoll in unseren Händen.

„Es ist unser Licht, vor dem wir am meisten erschrecken, nicht unsere Dunkelheit."

Alexandra Kleeberg

Im Auftrag von „Ärzte für Aufklärung“ schreibt Katja Komsthöft Rezensionen von Büchern, die wir aktuell für lesenswert erachten.



„Die Samen des Glücks“
Alexandra Kleefeld
ISBN-13: 978-3-946586-91-3
Paperback: 337 Seiten
Verlag: eVision Verlag
Erscheinungsdatum: 08.11.2023
19,95 Euro