



# Klarheit

und dein Weg zur Wahrheit

VON DANIELA HUTTER

Da gibt es Menschen, die meinen, „Klarheit“ wäre einer meiner Stärken. Doch jetzt, wo ich da sitze und mich einlasse auf das Wort und die Qualität, die ich damit verbinde, fühle ich Zweifel: Klarheit ist ein so hoher Anspruch an sich selbst und andere. Es ist immer ein Wagnis und eine große Herausforderung, sich diesem Anspruch zu stellen. Werde ich ihm wirklich gerecht?

Die Fähigkeit zur Klarheit wird wohl zunächst dem gesprochenen Wort zugeschrieben. Wer kennt nicht das Geschenk, jemandem zuhören zu dürfen, der die Dinge beim Wort nimmt. Jeder Satz eine Botschaft, die keinen Spielraum offen lässt für Fluchten und Ausflüchte.

Klarheit führt immer zur Wahrheit, ist Wegweiser und Weg zugleich.

Sich auf Klarheit einzulassen, bedeutet auch, sich auf die klare Botschaft einzulassen. Wer immer der Sender ist, wie immer der Auftrag sich formuliert, es wird bedeuten, dass keine Ausweichmöglichkeiten mehr offen bleiben. Je klarer die Botschaft, umso verständlicher die Ansage, umso deutlicher der Auftrag und verbindlicher die Antwort und das Handeln. Klarheit fordert immer Konsequenzen und Verantwortung ein.

Nicht immer ist uns bewusst, dass es vor jeder Entscheidung und vor jedem Handeln zuerst einer inneren Klarheit bedarf. Die kommt nicht von selbst. Wir haben von Kindheit an gelernt, uns anzupassen. Nicht immer ging

das konform mit dem, was wir schon als Kind als Weisheit in uns getragen haben. In diesen Anpassungsprozessen haben wir unsere innere Klarheit mehr und mehr aufgegeben, meistens als Akt des Selbstschutzes. Klarheit geht jedoch nie endgültig verloren, sie lässt sich zu jeder Zeit wiederfinden und wiedererwecken. Wie geht das? Du musst in dich hineinspüren, mit deinem Selbst Kontakt aufnehmen, einen Prozess des inneren Erwachens in Gang setzen! Dann wirst du schon bald die Kraft spüren, die dich aufrichtet und ausrichtet, die dir Auskunft gibt über deine Bestimmung und dein Sein. Erforsche dich: Wer bin ich? Was will ich? Was ist mir wichtig?

Im anstrengenden Miteinander des täglichen Lebens mag die Versuchung groß sein, vor der inneren Klarheit die Augen zu verschließen, um sich eben dieses alltägliche

Leben leichter zu machen. Oft mag es einfacher scheinen, nicht Stellung zu beziehen, die Dinge nicht beim Namen zu nennen, unverbindlich zu bleiben und sich der Verantwortung zu entziehen, die unsere innere Klarheit von uns fordert. Aber wie wollen wir unsere Ziele erreichen, wenn uns Klarheit nicht den Weg zeigt?

Du siehst, für Klarheit braucht es Mut. Sei mutig!

**Daniela Hutter.** Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: [www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)

Bitte umblättern ▶

► Fortsetzung von Seite 109

## Übung **Nutze deinen Atem, um zu klären**

Unsere alltäglichen Lebensgewohnheiten, und all das, was mit dem Alltag auf uns einströmt, überfordert uns oft. Es scheint, als ob unsere Kanäle der Wahrnehmung dadurch „dicht machen wollen“. Jeglicher Zugang zu einem klaren Wort, einem klaren Ansatz fehlt. Dein Atem hilft dir. Der Atem wurde uns als kraftvolles „Werkzeug“ lebensbegleitend geschenkt. Zu oft übersehen wir, welche Transformationskraft in ihm verborgen ist. Schenke dir eine Zeit der Stille, um mit deinem Atem EINS werden zu können. Konzentriere dich auf bewusstes Ein- und Ausatmen. Lass ein Geben und Nehmen entstehen. Mit jedem Einatmen visualisiere, wie du Klarheit in dich aufnimmst und wie die Atemluft von innen all deine „Kanäle reinigt“. Mit jedem Ausatmen visualisiere, wie du alles abgibst und nach außen strömen lässt, was dich „zugemacht“ hat.

## Übung **Reinige deine Aura in der Natur!**

Für Klarheit bedarf es „Klarheit“ in unserem ganzen Sein. Zu unserem ganzen Sein gehört auch unser Energiefeld, unsere Aura. All das, was uns in unserem Alltag begleitet, kann unsere Aura durchaus beeinträchtigen: die Nahrung, die Gedanken, Stress, das Umfeld, in dem wir uns bewegen, und auch der Kontakt mit manchen Mitmenschen. Deshalb ist es wichtig, dass wir unsere Aura regelmäßig reinigen. Mir selbst ist dafür am liebsten die Natur. Ich habe dort gelernt, wie uns ihre Wesenheiten unterstützen. Die Kraft der Bäume wirkt manchmal wie der Sog eines energetischen Staubsaugers, reinigt das Energiefeld und lädt es gleichzeitig mit neuer Energie auf. Das gilt auch für fließendes Wasser. Entlang eines Flusses oder Baches zu gehen, bedeutet nicht nur einen Genuss für alle Sinne, auch die Wasserwesenheiten freuen sich, uns ihren Dienst anzubieten und unser Energiefeld zu klären. So mache es dir zur Gewohnheit und lasse dich mit bewusster Aufmerksamkeit auf diese Geschenke der Natur ein.

## Übung **Innere Quelle der Klarheit**

Alle Qualitäten, die wir als „Energien der Aneuen Zeit“ kennenlernen, haben wir uns sozusagen „mitgebracht“. In einem inneren Raum unseres Daseins existieren diese Energien als unerschöpfliche Quelle, um uns in unserem Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen. Schenke dir eine Zeit der Meditation. Schließe deine Augen und erlaube dir, ganz ruhig zu werden. Lass den Atem fließen und genieße es, dass er es ist, der dich in deine Entspannung trägt. Lass dich entspannt in dich hinein sinken. Dann nimm Kontakt mit deinem inneren Zentrum auf, das in deinem Bauchraum liegt, und spüre dies als „innere Quelle“, visualisiere es als Springbrunnen. Dort sprudelt die Energie der Klarheit. Nimm Kontakt mit dieser Energie auf und atme sie in dir hoch, so als würdest du den Springbrunnen in dir groß werden lassen. Dann erlaube, dass er über dein Kronenchakra hinaus sprudelt – Klarheit in reinsten Energie. Und dort fließt diese Energie über deine Aura in dein feinstoffliches Sein. Schenke dir dazu so viel Zeit, bis auch dein physischer Körper von der Klarheit ganz erfüllt ist.

## Übung **Durch Richtung entsteht Klarheit**

Innere Ausrichtung ist eine der Voraussetzungen für die eigene Klarheit. Was aber tun, wenn die innere Ausrichtung nicht gelingt, weil die Richtung nicht erkennbar ist? Die richtige Richtung zu erkennen, ist nicht einfach. Und es wird in einer Welt voller Ablenkungen und Verwirrungen, einer Welt der zunehmenden Orientierungslosigkeit immer schwieriger. So erlaube dir dazu die folgende Übung: Schließe die Augen, erlaube dir innere Stille und Gelassenheit – dann visualisiere eine Wegkreuzung. Bitte nun die Engel, sie mögen dir einen Hinweis geben, welchen Weg du wählen sollst. Möglicherweise geschieht das in der Form, dass ein Engel auf diesem Weg sich zeigt, dann bewege dich auf ihn zu und frage ihn nach der Botschaft, nach einem Hinweis oder einem Satz, damit du wieder innere Klarheit erlangst, in welche Richtung es nun weitergehen darf.

## Übung **Mit den Mutengeln zu mehr Klarheit**

Für Klarheit, klare Worte und klare Botschaften brauchte es auch Mut. Viel einfacher ist es, unverbindlich zu formulieren, Möglichkeiten an Varianten sich offenzuhalten – eine klare Ansage jedoch bedeutet, sich zu bekennen. Es liegt oftmals nicht daran, dass man sich nicht bekennen möchte, dass man keine klare Ansage geben möchte, sondern vielmehr daran, dass der Mut fehlt, dies zu wagen. Ursachen dafür sind zumeist die Erfahrungen in den vergangenen Begegnungen, Situationen und Erlebnissen. Deshalb schließe die Augen und werde innerlich ruhig, erlaube dir innere Entspannung und Loslösung vom Alltag. Dann bitte die „Mutengel“ an deine Seite – vielleicht kannst du wahrnehmen, wie sie dich an ihre Hand nehmen, je einer links und rechts an deiner Seite. Spüre, du bist nicht allein. Spüre, du bist begleitet und geschützt. Genieße diese Präsenz der Engel einige Zeit, bis es dir möglich ist, in den Alltag zurückzukehren und mit Klarheit deine Worte und Botschaften weiterzugeben.

## Übung **In der Stille zur Klarheit finden**

Keinen klaren Gedanken fassen können – dieses Gefühl begleitet uns Menschen oft in unserem Alltag. Zu vieles ist da, was wir tun sollen, was erledigt werden muss, wo wir Lösungen oder neue Ideen finden sollten. Da ist einfach zu viel in unserem Kopf, zeitgleich. Hinzu kommt, dass unser Lebens-tempo im Außen oftmals so eine enorme Geschwindigkeit hat, dass wir auch in unserem Inneren keine Zeit finden, Gedanken und Gefühle zu ordnen. Unsere Klarheit bleibt so auf der Strecke. Für solche Herausforderungen hat sich die Meditation als Hilfe stellender Anker erwiesen. Setz dich hin, schließe deine Augen erlaube dir „still zu SEIN“. Erlaube dir selbst, zur Ruhe zu kommen, den Atem fließen zu lassen, den Körper zu entspannen. „Nimm in dir Platz“. Visualisiere vor deinem inneren Auge einen ruhenden See und beobachte die stille Wasseroberfläche. Genieße die Stille des Sees, der Wasseroberfläche, die Stille in dir – und wann immer da wieder Gedanken unruhig werden, komm einfach zu deinem Atem zurück und schenke ihm deine Aufmerksamkeit. Die Gedanken dürfen ruhen ...

Fotos: www.shutterstock.com