



# Verbindung zum höheren Selbst

VON ELISABETH VON SEETAL

## 1. DIE VERBINDUNG MIT DIR AUF EINER HOEHEREN EBENE

**Hallo du,** wie schön, dass du dich für das **die Verbindung zum höhere Selbst** interessierst!

Ich erzähle dir zunächst einmal, wie ich das entdeckt habe, was es mit dem „inneren Erwachen“ auf sich hat und wie diese Verbindung zu einem Heilmittel für mich geworden ist.

Mit Ende fünfzig spürte ich, dass ich mich selbst – und meinen wahrhaftigen Weg – vollkommen verloren hatte. Ich war erfolgreiche Informatikerin in Zürich und bemerkte auf einmal, wie unglücklich ich eigentlich bin. „Was mache ich hier?“, fragte ich mich. Eine tiefe Sehnsucht danach, mich selbst wieder zu finden und etwas zu tun, das mich wirklich erfüllt, erwachte in mir.

Ich beschloss mich nach einem ausgelaufenen Mandat bei einem Kunden nicht mehr weiter zu machen mit meinem alten Job, doch jeden Morgen überkam mich die Angst vor der Zukunft. Wie soll es jetzt weitergehen? Die Uhr tickte und ich musste Entscheidungen treffen – doch ich wusste nicht, was mein nächster Schritt ist und wie ich meinen Weg jemals finden soll.

**Am liebsten hätte ich meine Flügel ausgebreitet.**

**Doch ich hatte ein großes Problem.**

**Meine Flügel waren wie gelähmt.**

Mit Erstaunen wurde mir bewusst, dass ich den Schmerz meiner traumatischen Kindheit und Jugend immer noch in meinem Inneren trug. Mir wurde klar, dass ich nichts Neues in mein Leben bringen kann, solange meine schmerzhaftes Vergangenheit mich bestimmt.

Ich suchte nach einer Möglichkeit, die inneren Lasten der Vergangenheit loszuwerden. Ich wollte einen Weg finden, wieder Freude zu empfinden. Ich wollte nicht länger nur überleben, sondern beginnen wirklich lebendig zu werden. Ich wollte werden, wer ich wirklich bin.

Und dann verstand ich, dass ich ja schon längst in der Verbindung mit dem höheren Selbst bin, das aber nie als das verstanden hatte.

Zuerst war ich skeptisch, ob mir diese Verbindung wirklich helfen kann. Doch mit der Zeit durfte ich erfahren, dass dies wirklich ein Schlüssel für Transformation ist. Seit mittlerweile fünf Jahren teile ich mit anderen, was ich entdeckt habe!

Rückblickend ist mir klar, dass mit meiner Sinnkrise mein **inneres Erwachen** begonnen hat. Inzwischen weiß ich auch, dass nicht nur ich diesen Prozess erlebe, sondern dass viele andere Menschen mitten in ihrem Erwachen stecken.

Das innere Erwachen ist ein tiefgreifender **Entwicklungsprozess**, der meistens spontan beginnt, oftmals ohne dass man sich vorher für spirituelle Themen oder innere Weiterentwicklung interessiert hat. Auf einmal wird man bewusster und stellt vieles in Frage:

- Ist mein Leben wirklich stimmig?
- Sind meine Beziehungen wirklich stimmig?
- Ist mein Beruf wirklich stimmig?

Gleichzeitig beginnt ein innerer **Heilungsprozess**. Es ist als ob das Innere seine Türen öffnet, und auf einmal steigen verdrängte Gefühle und Erinnerungen in das Bewusstsein. Emotionale Achterbahnfahrten beginnen. In rhythmischen Wellen kommt alter Schmerz an die Oberfläche.

In den ersten Monaten, nachdem mein Erwachen begonnen hatte, erlebte ich auf einmal eine ganze Reihe an herausfordernden Symptomen:

- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit und extreme Erschöpfung
- Angst- und Panikattacken
- Depressive Zustände
- Allumfassende Unzufriedenheit
- Unerklärliche körperliche Schmerzen
- Orientierungslosigkeit

Einerseits war ich froh, dass mein Inneres dabei war, alles Verdrängte zur Auflösung zu bringen – und ich konnte spüren, dass es mich befreit – doch es war anstrengend!

Es begann eine jahrelange Entdeckungsreise in die geheimnisvolle Kraft des Atmens. Ich fand heraus, wie das höhere Selbst uns ermöglicht, alten Schmerz loszulassen. Dann erlebte ich, wie wir mit Hilfe des Atems das Schöne wieder annehmen können. Das höhere Selbst hilft uns dabei, in Fluss zu kommen!

### 3. ZUDEM ATMEN IST LEBEN

Als Menschen brauchen wir den Atem, um lebendig zu sein. Unser Atem begleitet uns ein Leben lang. Vom ersten bis zum letzten Atemzug schaukeln wir auf den rhythmischen Wellen unseres Atems. Während wir ihn bewusst wahrnehmen und auch wenn wir ihn nicht beachten, fließt der Atem.

#### **Doch nicht immer fließt unser Atem vollständig und tief.**

Je mehr Erfahrungen du in deiner Vergangenheit gemacht hast, die schmerzhaft, beängstigend und überfordernd für dich waren, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dein Atem mit der Zeit flacher wurde.

Wenn du versuchst, tief durchzuatmen und das Gefühl hast, dass deine Lungenflügel umgeben sind von verhärteten Muskeln und der Atem nicht wirklich strömen kann, dann kannst du davon ausgehen, dass dein Atem – und damit ein Teil deiner lebendigen Kraft – ins Stocken geraten ist. Mache einen einfachen Test, um herauszufinden, wie vollständig dein Atem heute strömt:

Lege dich flach auf den Rücken und lege eine Hand auf die Mitte deines Bauches. Lasse deinen Atem ganz entspannt fließen, ohne ihn bewusst zu verändern. Kannst du spüren, wie dein Atem deine Bauchdecke beim Einatmen sanft anhebt und sie beim Ausatmen wieder absinkt?

Als ich diesen Test vor vielen Jahren machte, fühlte sich meine Bauchdecke wie Beton an. Nichts bewegte sich, obwohl ich mich anstrengte, tief zu atmen. Falls es bei dir ähnlich ist, habe Mitgefühl mit dir: Es gibt immer gute Gründe dafür, wenn unsere Lebensenergie – und damit unser Atemfluss – ins Stocken gerät.

Falls deine Bauchdecke sich mit jedem Ein- und Ausatmen spürbar hebt und senkt, darfst du wahrnehmen, ob sich dieses Fließen angenehm für dich anfühlt, oder ob es tiefere Schichten gibt, die noch nicht im Fluss sind.

**Der Atem holt uns da ab, wo wir heute stehen.** Ohne Urteil, ohne Zeitdruck und ohne Druck, uns sofort verändern zu müssen.

Der Atem zeigt uns, dass trotz allem immer noch etwas von unserer Lebensenergie am Fließen ist. Dieses Fließen darf jetzt wieder tiefer und vollständiger werden. Dein Atem wartet nur darauf, dich wieder mitzunehmen in deine Lebendigkeit und Lebensfreude!

## 4. DER ATEM ALS HEILMITTEL

**Der Atem ist wie ein Ventil**, um all das zu entlassen, was sich in unserem Inneren angestaut hat. Unterdrückte Emotionen, schmerzhaftes Erinnerungen und innerer Druck – jeder weiche Atemzug hilft uns dabei, die Last der Vergangenheit behutsam durchfließen lassen.

Als ich begonnen habe, das Atmen täglich zu üben, ahnte ich allerdings nicht, dass dadurch das Atmen all das, was ich verdrängt hatte, nach und nach ans Licht kommen würde. Mein Ziel war es, wieder lebendiger zu werden und mich endlich gut zu fühlen. Was für eine Überraschung, dass mit jeder Atem-Session auf einmal weiterer alter Schmerz auftauchte und durchfloss...

Nach anfänglichem Zögern beobachtete ich aber, dass ich mich nach dem Fließen-Lassen von dem, was mein Atem ans Licht holte, leicht und befreit fühlte. Es war, als würde Gewicht von mir abfallen. (Tatsächlich habe ich durch das Loslassen dieser alten Lasten auch körperlich Gewicht losgelassen.)

Mein Atem zeigt mir, dass alles wogegen ich kämpfe, was ich verdränge, ablehne und nicht fühlen will, innerlich stecken bleibt.

Alles, was ich freiwillig und behutsam wahrnehme - auch wenn es unangenehm ist - ermöglicht, dass es endlich durchfließen kann.

**Der weiche Atem hilft uns, präsent zu bleiben**, während wir unangenehmen Gefühlen zu begegnen. Statt in den Verstand abzudriften und um das Problem zu kreisen, hilft uns der Atem im Körper zu bleiben und uns immer auf den nächsten weichen Atemzug zu konzentrieren.

Oftmals kämpfte ich viele Wochen gegen ein bestimmtes unangenehmes Gefühl – und wenn ich dann endlich bereit war, der weisen Kraft meines Atems zu vertrauen und das Gefühl zu fühlen, löste es sich innerhalb weniger Minuten auf!

Der vertraute Rhythmus unseres Atems kann uns trösten, wenn es gerade nicht einfach ist und uns immer daran erinnern, dass das Leben in uns weiter fließt. So wie Wasser auch durch enge Spalten fließen kann, so zeigt uns der Atem einen Weg aus alten Blockaden und mitten hinein in unsere Lebendigkeit!

## 5. ANLEITUNG ZUM WEICHEN ATMEN

Vielleicht fragst du dich, wie die Technik des weichen Atmens funktioniert?

### **Es ist ganz einfach!**

Wenn du das Weiche Atmen praktizieren möchtest, dann richtest du deine Aufmerksamkeit ganz behutsam auf das Fließen deines Atems. Du veränderst deinen Atem nicht bewusst. Je mehr du dich dem natürlichen Strömen deines Atems anvertraust, kann es sein, dass dein Atem von alleine tiefer wird oder seinen Rhythmus wandelt. Doch du übst keinen Druck auf deinen Atem aus oder versuchst, ihn in einen künstlichen Rhythmus zu zwingen.

**Weiches Atmen bedeutet, dass wir nicht über die Natur in uns herrschen, sondern dass wir der Natur folgen und uns ihrer Weisheit anvertrauen.**

Dein Atem weiß genau, wie er jetzt fließen möchte, damit Heilung und Entwicklung für dich möglich wird. Dein Atem weiß, was „reif“ ist zu heilen und was heute in Fluss kommen sollte.

Jedesmal, wenn du weich atmest, wird dir dein Atem auf neue Weise begegnen und dich zu einem neuen Heil- und Entwicklungsschritt einladen. Stell dir vor, du sitzt an einem Fluss und lässt dich auf das Fließen ein, dass er dir heute zeigt. Mal ist Hochwasser und ein mächtiger Strom fließt durch das Flussbett, mal ist nur ein kleines Rinnsal zu sehen und mal plätschert der Fluss fröhlich dahin.

### **Das Schöne am Weichen Atmen ist:**

- Du kannst das weiche Atmen in jeder Körperhaltung üben
- Du kannst deine Augen schließen, oder sie geöffnet lassen
- Du kannst still sitzen oder dich beim Atmen bewegen

Es kann zunächst ungewohnt für dich sein, dich auf deinen Atem einzulassen. Deshalb empfehle ich dir, zunächst einmal mit der Audioaufnahme des Einsteigerkurses zu üben, dann kannst du dich ganz auf deine Erfahrung einlassen und wirst in den Fluss deines Atems begleitet.

Natürlich kannst du das weiche Atmen auch für kurze Momente in deinem Alltag nutzen, um in deine Mitte zu kommen oder dich zu entspannen, z.B. bevor du Auto fährst, vor dem Essen, nach der Arbeit. Du kannst mit ein paar weichen Atemzügen beginnen und wahrnehmen, was dir gut tut.

## 6. DIE LIEBE IM ATEM ENTDECKEN

**Der Atem kann uns dabei helfen in eine tiefere Verbindung zu kommen.** Das entdeckte ich, als ich das weiche Atmen schon einige Zeit täglich praktizierte. Auf einmal bemerkte ich eine Wärme und etwas unendlich Liebevolltes, das in jedem Atemzug zu mir strömte.

Mir fiel die Schöpfungsgeschichte ein, in der Gott den Menschen das Leben einhaucht. So spürte ich, dass ich über den Atem mit einer tieferen Liebe verbunden bin, die mir Kraft und Heilung schenkt. Ich kann dieses Geschenk an mir vorüberziehen lassen – oder ich nehme es an und sage innerlich Ja.

Wenn du jemand bist, der sich nicht gerne in verkopften Theorien versteigt, sondern lieber Erfahrungen machen möchte, ist das weiche Atmen ein wunderbarer Weg. Statt verzweifelt nach der Liebe zu suchen, lehnen wir uns zurück und nehmen sie wieder an. Sie ist hier. In jedem weichen Atemzug möchte sie uns näher kommen.

Zunächst fiel es mir gar nicht so leicht, die Liebe anzunehmen und in meinem Atem fließen zu lassen. Es war ungewohnt und neu für mich. So lange hatte ich im Bewusstsein gelebt, dass ich getrennt bin. Viele Jahre hatte ich mich gefühlt, als wäre ich auf der Erde völlig abgeschnitten und einsam. Der Atem hat meine innere Verbindung wieder aktiviert.

Da ist eine Liebe, die darauf wartet, entdeckt zu werden. Sie wartet auf dich. Sie möchte dich zum Leben erwecken, auf ganz neue Weise. In jedem weichen Atemzug fragt sie dich: Magst du diese Liebe annehmen?

Diese Liebe ist die Quelle, aus der wir entsprungen sind. Es fühlt sich an, wie ein tiefes Nach-Hause-Kommen, wenn wir die Liebe wieder annehmen. Der Urschmerz und die tiefe Einsamkeit lösen sich auf. Wir erinnern uns wieder daran, wer wir wirklich sind und warum wir hier sind.

**Der liebevolle Atem haucht uns neues Leben ein.** Unsere Fähigkeiten dürfen sich zeigen, unsere wertvollen Qualitäten können sichtbar werden. Und im Alltag hilft uns diese Verbundenheit mit der Liebe, auf neue Weise mit uns selbst und anderen Menschen umzugehen. Eine tiefe Wärme beginnt durch uns zu leuchten. Wir können gelassener bleiben und mehr Mitgefühl entwickeln.

## 7. DER POSITIVE EFFEKT DES WEICHEN ATMENS

Beim weichen Atmen geht es nicht darum, durch einen einmaligen Schritt ein schnelles Ergebnis zu erreichen, sondern darum, auf lange Sicht immer tiefer in den Fluss des Atems einzutauchen. Wenn du regelmäßig weich atmest, am besten täglich, wirst du schon bald Veränderungen wahrnehmen können.

Der Atem des Lebens strömt wieder durch mich und verbindet mich mit allem, was lebt.

Seitdem ich das Weiche Atmen praktiziere, hat sich vieles in meinem Leben zum Positiven gewandelt. Wenn ich heute beim Atmen eine Hand auf meinen Bauch lege, ist da keine unbewegte Betondecke mehr. Stattdessen strömt der weiche Fluss meines Atems durch mich und erfüllt mich mit Leben.

### Hier sind einige positive Effekte des Weichen Atmens:

- Die Kreativität erwacht
- Der Körper wird lebendiger
- Emotionale Blockaden lösen sich
- Man wird ausgeglichener
- Es entsteht eine tiefe innere Verbundenheit
- Man geht entspannter mit anderen Menschen um
- Man lernt sich selbst besser wahrzunehmen
- Man wird bewusster

**Natürlicher Flow statt angestrenzter Kontrolle** – so würde ich beschreiben, was das weiche Atmen in meinem Leben verändert hat. Als ich das weiche Atmen noch nicht kannte, versuchte ich ständig, mich selbst und mein Leben in den Griff zu bekommen. Ich wollte möglichst perfekt sein und Leistung erbringen. Doch oftmals fühlte ich mich durch das angestrengte Kontrollieren so müde!

Das weiche Atmen zeigte mir, dass ich der Natur in meinem Inneren vertrauen kann. Das Atmen zeigte mir, dass ich loslassen kann und vom natürlichen Auf und Ab meines Lebens getragen werde. Mal spüre ich, wie die Welle der Aktivität aufsteigt und dann sinkt die Welle wieder zurück in Stille und Erholung.

Das weiche Atmen hat mich sehr feinfühlig gemacht. Es fällt mir in meiner Arbeit als Coach sehr viel leichter wahrzunehmen, wo jemand innerlich steht und welche Bereiche blockiert oder im Fluss sind. Ein weiterer schöner Nebeneffekt des weichen Atmens ist, dass ich mich mit der Natur, den Pflanzen und den Rhythmen der Jahreszeiten viel verbundener fühle, als vorher.



## 8. HÄUFIGE FRAGEN ZUM WEICHEN ATMEN

### **Woher kommt der Begriff „Weiches Atmen“?**

Vielleicht fragst du dich, warum ich meine Atem-Technik ausgerechnet „Weiches Atmen“ nenne? Ich habe diesen Begriff gewählt, weil das Einlassen auf unseren natürlichen Atemfluss tatsächlich von uns verlangt, innerlich weich zu werden. Statt zu versuchen, unser Leben – und unseren Atem – starr oder mit Druck zu kontrollieren, dürfen wir innerlich weich werden und spüren: Die Natur in mir zeigt mir den Weg. Es ist wie ein Aufatmen und eine Erleichterung!

### **Was soll ich tun, wenn ich eine Enge im Brustkorb spüre?**

Fast alle, die mit dem weichen Atmen beginnen, spüren zu Beginn, dass der Brustkorb umgeben ist von Härte. Mal fühlt es sich ein wie ein Stein auf der Brust, mal wie ein enges Korsett oder eine harte Platte auf dem Rücken. Wir tragen eine Menge Spannung im Brustkorb.

Meistens sind diese Verhärtungen im Lauf unseres Lebens entstanden, wenn wir in Situationen waren und Erfahrungen machten, die uns überfordert haben. Wenn du beginnst, weich zu atmen, umspült der Fluss deines Atems die harten Stellen. Es geht nicht darum, diese erstarrten Schichten mit Gewalt weg zu sprengen – autsch, damit würdest du dich verletzen! Es geht darum, den Atem liebevoll und behutsam weiter strömen zu lassen.

Jeder weiche Atemzug hilft den harten Schichten, loszulassen und zu schmelzen. So wie warmes Wasser einen Eiswürfel zum Schmelzen bringt, so schmilzt dein Atem nach und nach die alten Schichten von Härte in deinem Inneren.

### **Beim Atmen drifte ich in Gedanken ab – wie bleibe ich präsent?**

Es passiert ganz häufig, dass wir aus dem Fluss unsers Atems heraus purzeln und uns dabei ertappen, dass wir auf einmal wieder unseren Tag planen oder überlegen, was es zu Essen gibt! Nimm es humorvoll und komme einfach wieder zurück in deinen nächsten Atemzug. Es spielt keine Rolle wie oft du abdriftest – jedes Mal wenn du zurückkehrst, stärkst du deine Fähigkeit präsent zu bleiben.

### **Ich werde unruhig beim Atmen, was kann ich tun?**

Wenn du beim Atmen spürst, dass du unruhig wirst, kannst du dir erlauben, dich ganz behutsam und sanft zu bewegen. Achte darauf, dass du dich wirklich langsam, also wie in Zeitlupe, bewegst. Damit hilfst du deinem Körper, die angestaute Energie fließen zu lassen.

## SO GEHT ES JETZT WEITER

### **Die Audioaufnahme** (zum Einsteigerkurs)

Ich hoffe, du hast Lust bekommen, das weiche Atmen einmal selbst auszuprobieren! Falls ja, nutze die Audioaufnahme, die zum Einsteigerkurs gehört. Sie begleitet dich dabei, ins weiche Atmen einzutauchen. Die Audioaufnahme ist ca. 30 Minuten lang, doch du kannst am Anfang auch nur ein paar Minuten lang Reinhören.

### **Die Qurlr, meine Onlinecommunity**

Falls du dich längerfristig von mir begleiten lassen möchtest, empfehle ich dir [die Quelle](#), meine Onlinecommunity, in der ich mein gesamtes Wissen mit dir teile  
– und persönliche Fragen beantworte.

Alles Liebe für dich,

# Deine Elisabeth

P.S. Falls du zukünftig mit mir verbunden bleiben möchtest, kannst du meinen **Leuchtturm Podcast** anhören. Der Podcast erscheint immer am Dienstag. Abonniere ihn auf [iTunes](#), [Spotify](#), oder mit deiner Lieblingsapp.

## DIE QUELLE - MEINE ONLINECOMMUNITY

Die Quelle ist meine Onlinecommunity für Menschen, die sich im täglichen Leben auf den liebevollen Weg begeben wollen. Falls du dich längerfristig von mir begleiten lassen möchtest, bist du hier richtig!

Es gibt viele kurze Meditationen und heilsame Übungen, die dich in deinem Alltag unterstützen.

Du trägst den Schlüssel zur Veränderung bereits in dir. Die Oase erinnert dich im Alltag daran, die Tür zu deinem Inneren immer öfter aufzumachen und anzunehmen, was auf dich wartet.

### **Regelmäßige Live-Webcasts**

In der Oase finden regelmäßig Live-Webcasts statt, die dich dabei begleiten, innerlich zu wachsen und dein Leben zu verwandeln. *„Balsam für die Seele“*, sagen unsere Oasen-Bewohner.

### **Große Bibliothek**

In der Oase warten über 100 Videos, mehr als 50 Audioaufnahmen und zahlreiche E-Books auf dich! Du findest Unterstützung für deine innere Entwicklung, sowie hilfreiche Anleitungen für das Finden deiner Bestimmung. *„Die Oase ist meine spirituelle Hausapotheke“*, sagen unsere Oasen-Bewohner.

### **Liebenswertes Forum für Austausch**

Die Oase ist ein wachsendes Netzwerk für Menschen, die sich gegenseitig ermutigen, ihren Wegzugehen. *„Hier fühle ich mich richtig zuhause“*, sagen unsere Oasen-Bewohner.

Wenn du die Quelle kennenlernen möchtest, schau mal hier:

<https://daslebendigeleben.com/die-oase>

