

## **„Home – Seminar“ mit Bernd Helge Fritsch**

im Frühjahr 2021

Von: Hannelore  
An: office@berndhelgefritsch.com  
Betreff: Home Seminar

Lieber Bernd!

Habe mir die Fragen gut angesehen und bin bei "mach dir keinen Stress" hängen geblieben. Hier hapert es bei mir am meisten denke ich. Ich will "lernen und praktizieren" um mein Leben in den Griff zu bekommen, zu verstehen warum es so läuft und nicht anders und möglichst keine Fehler machen.

Vor lauter aufpassen wie und was ich tue, lebe ich inzwischen ein freudloses Leben. Ich will nichts "wollen und wünschen" und das geht schon so weit dass ich warte dass es Abend wird und dann wieder Morgen und das ist alles. So ist Wu Wei nicht gemeint, ich weiß. Ich will ein "gut Mensch" sein; habe großes Verständnis für die Unzulänglichkeiten meiner Mitmenschen; zu mir bin ich hart und unverzeihlich. Das Wort "will" hat es in sich und ist allgegenwärtig.

Ich lebe allein, hab nette gute Bekannte mit denen ich mich zum Sport treffe oder telefoniere, den Rest der Zeit verbringe ich mit lesen, fernsehen, Yoga, meditieren, und leider mit viel zu viel grübeln. Corona trägt auch viel zur Vereinsamung bei.

Wie sehne ich mich nach Essen und trinken in einem Lokal in Gesellschaft (nicht immer allein), nach Kultur und unbefangen unter Menschen sein.

Von allen Bekannten höre ich ständig "sei zufrieden und dankbar". Es fehlt mir wirklich an nichts (bin gesund, habe finanziell keine Sorgen usw.) und doch ist eine Leere in mir, die schwer zu beschreiben ist.

Eine Erkenntnis vor einigen Tagen: Ich kann noch so "positiv" denken, Affirmationen stundenlang vorsagen; solange ich es nicht fühle ist alles wertlos und ohne Erfolg. Wie komme ich nur zu besseren Gefühlen? Ich bitte um Anregungen dazu. Mit einer vertrauten Person reden würde ich sagen und meinen, aber woher nehmen wenn man schon Jahre allein lebt. Nur jammern und die Opferrolle spielen bringt mich doch auch nicht weiter, das ist ganz klar.

Eine kleine Begebenheit dazu die ich vor einigen Tagen erlebt habe:

Ich wollte nach langer Zeit eine Bekannte besuchen weil das Wetter gut war und wir am Balkon sitzen konnten. Während der Fahrt dorthin war mein Denken: Pass auf dass du ja nicht jammerst (diese Freundin ist spirituell viel weiter als du) und gib dich positiv eingestellt. Der Gehsteig vor dem Haus wurde zu meinem Aha Erlebnis. Denn ich bin ohne Grund am Boden gelandet und hab mir weh getan. Mein erster Gedanke: „Na also, jetzt hast du einen Grund zum Jammern“. Auch wurde mir bewusst dass in unserer Kindheit nörgelnde, "verplärrte" Kinder von den Eltern oft mit einem Klaps oder Ähnlichem bedacht wurden, damit sie wüssten weswegen sie jammern und weinen. Ich konnte sogar nach einiger Zeit darüber lächeln. Der Besuch war kurz, weniger wegen der Schmerzen, sondern weil ein Gespräch bei dem man nur aufpasst, dass man nichts Falsches sagt kein gutes Gespräch ist und nichts bringt.

Meine Frage nun: in Zeiten wie diesen wo Corona und die negativen Themen drum herum uns so beschäftigen: Wie und was kann ich kommunizieren ohne in negativen, destruktiven Gesprächen zu landen.

Lieber Bernd, ich danke dir für die Möglichkeit auf diesem Wege in Kontakt zu bleiben und dass du dir die Zeit nimmst dich mit unseren Themen zu beschäftigen.

Alles Liebe und Gute Hannelore

\*\*\*\*\*

Hier mein Antwortmail:

Von: office@berndhelgefritsch.com

An: Hannelore

Betreff: Home Seminar

Liebe Hannelore!

Vielen Dank für deinen offenherzigen Bericht!

Ich entnehme ihm, dass du spirituell schon sehr weit fortgeschritten bist.

Du machst allerdings dieselben Fehler, wie sie jene gerne machen, die besonders gut vor sich selbst und anderen dastehen wollen.

Das führt zu unnötiger Bewertung, Selbstkritik und Verkrampfung.

Dein Hauptproblem: Du identifizierst dich mit all dem, was du glaubst zu sein, mit deinem Körper und mit all dem, was du denkst und tust.

Du identifizierst dich mit deiner Vergangenheit und sorgst dich um deine Zukunft.

Lerne neutral zu beobachten, was immer du tust, und was immer sich in dir und um dich ereignet.

Mach dir dabei immer wieder bewusst:

„Das alles bin ich nicht! Und was geschieht ist weder gut noch schlecht!“

Verbinde dich immer wieder mit dem Höchsten!

Wie man das tut? Frage dich immer wieder: „Wer bin ich?“ Aber gibt dir keine Antwort. Denn es gibt keine Antwort die dir dein Verstand geben kann!

Daher bleib sodann möglichst still! Und die Antwort wird ohne Worte aus einer anderen Dimension kommen.

Und ansonsten tu was dir spontan einfällt und vertraue dabei immer dem „Höchsten“, welches alles in deinem Leben lenkt.

Und sei dir gewiss: Du bist dieses Höchste! Lass es zu, es zu sein!

Kannst du damit etwas anfangen?

Herzliche Grüße

Bernd