

**VERBORGENE  
ERINNERUNGEN  
- UNSERE REISE  
ZUM WAHREN  
SELBST**



**Leseprobe**

**DR. MENIS YOUSRY**  
BEGRÜNDER DES ESSENCE-PROZESSES

*Dieses Buch dient der Erforschung des  
menschlichen Bewusstseins:  
Wie können wir verändern,  
wer wir glauben zu sein und zu dem werden,  
der wir wirklich sind?*

»Dies ist ein kraftvolles und definitiv lebensbejahendes Buch, geschrieben aus tiefer Erkenntnis und Mitgefühl. Dank Dr. Yousrys jahrzehntelanger praktischer Erfahrung in der Arbeit mit Tausenden von Patienten unterschiedlichster Herkunft überall auf der Welt ist es mehr als bloße Theorie. Es ist angewandtes, bewährtes Wissen ... und es funktioniert.«

DANNY RAMLING, RUNDFUNKSPECHER

»Die Prinzipien in Dr. Menis Yousrys Buch haben vielen Menschen und mir selbst dabei geholfen, gesund zu werden und sich einem besseren Leben zuzuwenden - ich empfehle es auch Ihnen.«

SIR RALPH HALPERN, UNTERNEHMER



Dr. Menis Yousry  
**Verborgene Erinnerungen -  
unsere Reise zum wahren Selbst**

1. Auflage August 2012

ISBN: 978-3-937883-44-1

250 Seiten

€ 17,95 (D)

[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)

## **Wir sind der Ausdruck unserer Überzeugungen**

Jeder von uns sehnt sich nach Gesundheit, Wohlstand, guten Beziehungen und Glück. Viele Lehrer und Bücher sprechen über unser Potenzial, alles erreichen zu können, was wir im Leben haben wollen. Obwohl wir ihnen auf der bewussten Ebene und rein intellektuell sogar glauben, müssen wir vielleicht enttäuscht feststellen, dass wir noch nicht alles aus dem Leben herausgeholt haben, was wir wollen, und immer noch um die Erfüllung unserer Träume kämpfen. Noch frustrierender kann es sein festzustellen, dass unsere Art von Kommunikation, die Qualität unserer Beziehungen und unsere Interaktionen mit anderen Menschen nicht unseren ehrlichen Absichten und tiefsten Wünschen entsprechen.

Jeder von uns hat bereits die Erfahrung gemacht, dass wir in unserer Kommunikation mit anderen Menschen oftmals nicht das sagen, was wir in einer Situation wirklich sagen wollen. Im Nachhinein kann dieses Verhalten dann zu Selbstzweifeln führen, wenn wir erkennen, dass wir zwar das Richtige gedacht haben, jedoch nicht in der Lage waren, entsprechend zu handeln, obwohl wir tief in unserem Inneren wussten, was wir wirklich sagen oder tun wollten.

Wie oft haben wir uns bereits vorgenommen, dieses oder jenes nicht mehr zu tun, und dann doch wieder das alte Verhalten an den Tag gelegt? Wie oft sind wir explodiert oder haben in negativer Weise reagiert und das Gesagte sofort wieder bereut? Auch wenn wir in dem Moment genau wissen, wie falsch unser Verhalten oder unsere Worte sind, machen wir einfach so weiter wie zuvor. Wie oft haben wir unsere innere Stimme ignoriert? Wie oft handelten wir so, dass wir uns nachher dafür hassten?

Die Einsicht, dass wir als Menschen viele verschiedene Anteile in uns tragen, könnte zu unserer Entschuldigung beitragen. Genauer gesagt besteht ein Konflikt zwischen dem, wie wir die Welt und unsere Mitmenschen sehen, und dem, wie wir auf unsere Erfahrungen im täglichen Leben und mit anderen Menschen reagieren. Die Reaktion auf unsere Erfahrungen stimmt nicht mit unserer persönlichen Realität überein. Dieses Mysterium können wir lösen, indem wir unsere verborgenen Erinnerungen erforschen.

## **Unsere ersten Programmierungen**

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, dass Programmierungen, die wir sehr früh in unserem Leben erfahren haben, Veränderungswünsche im späteren Leben behindern können. Oft fällt es uns schwer zu verstehen, warum wir nicht erfolgreich sind und unser volles Potenzial nicht entfalten können. Außerdem kann es uns passieren, dass wir in die Falle der Schuldzuweisung gehen und andere für unseren Misserfolg verantwortlich machen, es als Pech bezeichnen oder die Umstände anklagen, ohne zu verstehen, dass wir selbst die Schöpfer der Konsequenzen in unserem Leben sind. Tatsache ist, dass wir uns aufgrund unserer unbewussten widersprüchlichen Überzeugungen, die unseren eigentlichen Wünschen entgegenwirken, selbst sabotieren.

Tief in unserem Unterbewusstsein existiert eine Kraft aus Zeit und Tradition, die uns in eine bestimmte Richtung zieht. Zwar vermag uns unser bewusster Verstand bis zu einem gewissen Maße in der Gegenwart zu leiten und zu kontrollieren, doch in unserem Unterbewusstsein liegen ungelöste Probleme, Zwänge, Aberglauben und Ängste auf

der Lauer, pochend und drängend. Sie geben uns unsere Gefühle vor und diktieren damit auch unser Verhalten. Diese Dynamik kann letztlich dazu führen, dass wir das genaue Gegenteil unserer bewussten Wünsche und Träume erleben.

Das Mysterium liegt verborgen in dem unbekannten Raum zwischen unseren Handlungen und unseren Absichten. Der Schlüssel zur Selbsterkenntnis liegt im perfekten Tanz zwischen unserer tiefen inneren Gefühlswelt und unseren Handlungen im Außen. Die rätselhafte Dissonanz zwischen diesen beiden Welten – unseren Handlungen und unseren Absichten – ist verflochten mit den Schwingungen unserer inneren Prozesse, die unseren Emotionen Farbe verleihen und unsere Entscheidungsfindung sowie unsere Handlungen beeinflussen. Sie entscheiden über unseren Sieg oder unsere Niederlage.

Unsere Reise beginnt, indem wir die Verbindung zwischen unseren Gedanken und tiefsten inneren Gefühlen herstellen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf unseren Gefühlen, denn sie sind die treibende Kraft für unser Verhalten. Durch das Erforschen all dieser Begrenzungen können wir herausfinden, wie wir effektivere Wege schaffen können, um unsere Ziele im Leben zu erreichen.

## **Der Konflikt zwischen Absicht und Handlung**

Beginnen wir damit zu erforschen, wann der Konflikt zwischen unseren Absichten und unseren Handlungen entsteht, und zwar indem wir unsere Vorstellungen von Bewusstsein und Unterbewusstsein in Bezug zu unseren Lebenserfahrungen setzen.

Unser Leben ist das Abbild unseres Unterbewusstseins. Beim Blick in diesen Spiegel können wir erkennen, dass die

Ursache, warum wir bestimmte Dinge im Leben nicht erreichen, darin besteht, dass wir Muster und Überzeugungen in uns tragen, aufgrund derer unser Unterbewusstsein diese nicht zulässt.

Heute wird allgemein anerkannt, dass sich das Bewusstsein in zwei verschiedene Bereiche unterteilen lässt. Da ist zum einen unser bewusster Anteil im Hier und Heute, den wir auch unsere Essenz nennen könnten (oder unser Herz, unsere innere Stimme, also das, was uns wirklich ausmacht). Zum anderen ist da der zweite Anteil, unsere Persönlichkeit, den wir einsetzen, um uns in der Welt darzustellen. Viele Menschen glauben, dass die Persönlichkeit ihr wahres Wesen ausmacht. Die Herausforderung in unserem Leben besteht jedoch darin zu erkennen, dass wir in eine Familie hineingeboren wurden und damit die Überzeugungen unserer Familie und unserer Kultur in uns tragen sowie auch die Gedanken und Gefühle vergangener Generationen. Unsere Persönlichkeit ist daher sowohl vom Leben anderer Menschen mitgestaltet und geprägt worden als auch von unseren eigenen Lebenserfahrungen sowie von Bildung, Kultur, Eltern und Familie. Diese beiden Anteile unseres Bewusstseins können miteinander im Widerstreit sein, denn unsere Absichten stimmen oft nicht mit den Erwartungen der anderen oder mit dem, wie wir uns eigentlich verhalten *sollten*, überein.

Mittlerweile weiß man, dass der größte Teil der menschlichen Konditionierung, der uns zu dem macht, wer wir sind, bereits in den ersten Lebensjahren erfolgt, obwohl wir bis zum letzten Tag unseres Lebens lernen und wachsen. Diese Konditionierung kann uns entweder dazu verhelfen, unsere Ziele und Wünsche im Erwachsenenleben zu erreichen, oder aber dazu beitragen, sie zu verfehlen.

Die erste Beziehung im Leben ist die Verbindung zu den Eltern, insbesondere zur Mutter. Sie dient als Vorbild oder Gussform für alle Beziehungen, die ein Mensch im Verlaufe seines weiteren Lebens eingeht. Die Mutter repräsentiert das Tor zum Leben. Bereits vor unserer Geburt erlebten wir die Welt und die Gefühle unserer Mutter. Der Moment, in dem eine Mutter ihr Kind zum ersten Mal sieht, prägt das Leben dieses Kindes. Die frühe Bindung zwischen Mutter und Kind setzt den bewussten und unbewussten Erinnerungsspeicher der Mutter sowie die Tiefen ihrer inneren Welt frei. Auf diese Weise formt die Mutter die Struktur des sozialen Gehirns ihres Kindes. Auch der Vater baut eine emotionale Beziehung zu seinem Kind auf und beschäftigt sich mit ihm. Durch die Art und Weise seines Umgangs enthüllt auch er seine unbewussten Überzeugungen und Werte und trägt damit zur Schaffung der Realität seines Kindes bei. Die Fähigkeit der Eltern, auf das Kind zu reagieren, es zu pflegen und zu nähren, hat einen lebenslangen Einfluss auf das kindliche Selbstbild und seine sozialen Interaktionen.

## **Unsere ersten Lernerfahrungen**

In *Das Seelenleben des Ungeborenen* erklären Dr. Thomas Verny MD und John Kelly, dass der Mutterleib unsere erste Erfahrung mit dem Leben und die erste Heimat darstellt, die wir als ungeborene Kinder wahrnehmen. Ist diese Mutterleib-Heimat von Gefühlen wie Angst oder sogar Abneigung seitens der Mutter geprägt, wird das Kind die Welt zuerst als einen unfreundlichen Ort erleben.

In Fällen, in denen die Mutter eine Abtreibung erwogen hat, Konflikte mit ihrem Partner oder andere wiederkehrende schwierige Gefühle während der Schwangerschaft erlebt,

kann die *Heimat* des Kindes sich unsicher anfühlen. Auch wenn die Mutter zu einem früheren Zeitpunkt bereits eine Abtreibung hatte und sich nun nicht von Schuldgefühlen befreien kann, übertragen sich diese Gefühle eventuell auf das Ungeborene. Gleichmaßen können Erfahrungen der Vergangenheit, die ein Muster von negativen Gefühlen in Bezug auf die Schwangerschaft erzeugen, das ungeborene Kind beeinflussen. So wie das Kind beständig Nährstoffe und Sauerstoff aus dem Blut der Mutter aufnimmt, wird es auch von den Gefühlen der Mutter versorgt.

Dr. Dominick Purport, der Verleger des *Brain Research Journal*, unterstützt diese Theorie und stellt fest, dass unser Bewusstsein schon vor der Geburt beginnt. Sobald sich die Hirnregionen mit ihren neuronalen Schaltkreisen zwischen der 28. und 32. Lebenswoche herausgebildet haben, ist das Ungeborene in der Lage, sich in die Gedanken und Träume der Mutter einzuschalten.

Man geht davon aus, dass die Gedanken und Gefühle der Mutter während der Schwangerschaft sich so tief in die kindliche Psyche einprägen können, dass sie für den Rest des Lebens vorhanden sind. Diese Gefühle definieren und formen das emotionale Leben des Kindes und können sich zu Bedrohungen entwickeln, die sich in die Seele des Ungeborenen eingravieren. Um diese Folgewirkungen zu verändern, kann manchmal intensive Arbeit an sich selbst nötig sein.

## **Die zweite Lernphase**

Von Geburt an wird uns von anderen Menschen (üblicherweise unseren Eltern) beigebracht, wie wir leben sollen. Dabei



erziehen und konditionieren sie uns so, wie sie selbst erzogen und konditioniert wurden, und zwar in der Annahme, dies sei der beste Weg. Sie handeln so, weil sie möchten, dass wir in dieser Welt auf bestmögliche Art und Weise überleben können, wobei sie durch das Diktat ihrer bewussten und unbewussten (verborgenen) Welt handeln. Sie leiten uns dazu an, wie wir leben, reagieren und interagieren sollen, sodass unsere Persönlichkeit zu einer Art von Schutz wird, der sich *außerhalb* von uns entwickelt, damit wir fähig sind, uns mit der Welt auseinanderzusetzen. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich daher bereits in der frühesten Kindheit. Sie ist geprägt von unserer Wahrnehmung, den gesammelten Reaktionen auf unsere Existenz sowie den vielen Erfahrungen auf unserem Lebensweg.

Dieser Teil unseres Selbst bildet also das Fundament, auf dem unsere persönliche Identität aufgebaut ist. In der Folge wird dieses Konstrukt von den Anforderungen der anderen an uns immer weiter gestärkt – oder auch geschwächt. Bei diesen anderen handelt es sich um die Menschen, die uns aufziehen, und die Gesellschaft, in der wir leben. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich weiter, indem sie ähnliche Erfahrungen anzieht und damit wiederum die Erinnerungen und Überzeugungen verstärkt, die überhaupt erst zu ihrer Entstehung geführt haben.

Nachdem diese reaktive Dynamik im Laufe unseres Lebens weiter gewachsen ist und sich über die ursprüngliche Schutzfunktion für uns hinaus entwickelt hat, erkennen wir, dass sie ein Eigenleben führt. Diese Art der Persönlichkeit besteht nunmehr aus einem machtvollen Netzwerk unbewusster Einstellungen und Verhaltensmuster, die fast jeden Aspekt unseres Lebens dominieren können. Daraus resultieren Verhaltensweisen, die unserem innersten Wesen und unseren

Absichten vollständig zuwiderlaufen. Dies gilt besonders für Absichten, die tief in unserem Wesenskern (oder Unterbewusstsein) verankert sind und die wir weiterhin versuchen umzusetzen. Oft ist es außerdem so, dass diese Verhaltensweisen uns in zahlreichen Situationen unterstützt haben und für einen großen Teil unseres Erfolgs im späteren Leben verantwortlich sind.

Von außen wird großer Druck auf uns ausgeübt, denn diejenigen, die uns aufgezogen haben, geben denselben Druck an uns weiter, den sie selbst durch ihre Eltern erlebt haben. Mittlerweile sind wir ihnen ähnlich geworden, denn als Folge ihrer Erziehung und der damit verbundenen Konditionierung haben wir sie unwillkürlich nachgeahmt. Auch dies kann dazu führen, dass unsere Absichten und das, was wir im Leben tatsächlich erreichen, miteinander kollidieren.

Zur Lösung dieses Konflikts benötigen wir ein tieferes Verständnis unserer beiden Bewusstseinsanteile – des bewussten und des unterbewussten Teils. Der unterbewusste Teil beherbergt unsere machtvollen Überzeugungen und Wahrnehmungen. Sobald wir erwachsen sind, funktionieren wir, indem wir Grundannahmen und reflexartige Handlungen nutzen, ohne dies in der Regel erkennen zu können. Diese Annahmen entstanden aus den Erfahrungen unserer Vergangenheit und dem Einfluss unserer Eltern, Kultur und Religion. Natürlich haben sie einen immensen Einfluss auf unser Leben. Sie drücken sich darin aus, wie wir in unserem täglichen Leben auf jeden Moment und jedes Ereignis reagieren.

Diese Reaktionen sind die Hauptursache für den Konflikt zwischen unseren Absichten, die aus dem bewussten Teil unseres Selbst stammen, und unseren Handlungen, die

ihren Ursprung in unserem Unterbewusstsein haben. Unsere Essenz ist unser bewusster Anteil im Jetzt. Er ist sehr kreativ, entwickelt sich im Verlaufe unseres Lebens und entwirft endlose Träume und Wünsche. Wann immer wir jedoch den Fokus oder unsere Mitte verlieren, wird das Bewusste von unserem unterbewussten Anteil übernommen. Dies wiederum produziert Reaktionen und Konsequenzen, die unseren bewussten Absichten widersprechen. Da das Unterbewusstsein den größten Teil unseres Bewusstseins einnimmt, bedeutet dies, dass wir in den meisten Fällen unbewusst reagieren.

Wie können wir also lernen, bewusst zu leben?



**Dr. Menis Yousrys** Hintergrund in akademischer Forschung und seine langjährige Berufserfahrung mit Menschen in verschiedenen Ländern, ließ ihn den *Essence-Prozess* entwickeln, der unabhängig von Kultur, Geschlecht, Religion, Glaubenssystem und Nationalität universell anwendbar ist. Es handelt sich um

einen einzigartigen Ansatz, der über theoretische Modelle und Methoden hinausgeht und es den Praktizierenden ermöglicht, verborgene Erinnerungen aus ihren ersten Lebensjahren zu entdecken, die ihre unbewussten negativen Muster auslösen und aufrechterhalten. Er verbindet die zutiefst individualistischen Ansätze der systemischen Familientherapie des Westens mit der Philosophie und Weisheit der *Gruppenkultur* des Ostens.

# SEI MEHR ALS EIN PRODUKT DEINER VERGANGENHEIT

Von der Zeit vor unserer Geburt bis ins Kindesalter hinein werden wir von unseren Erfahrungen mit der Welt und unseren Eltern vielfältig und in einer Weise geprägt, derer wir uns nicht wirklich bewusst sind. Im Kindesalter ist unser Gehirn noch nicht weit genug entwickelt, als dass wir aus unseren frühen Erfahrungen lernen könnten. Sie werden daher zu ungelösten, verborgenen Erinnerungen. Im Erwachsenenalter dann werden einige unserer Verhaltensweisen in Bezug auf Situationen und Ereignisse zu Reaktionen auf eine Vergangenheit, die nicht länger existiert. Sie sind automatisierte Schutzreflexe, die uns davon abhalten können, unsere Ziele im Leben zu erreichen.

Dieses Buch enthüllt die machtvollen, unsichtbaren Schwingungen, d. h. die Einflussfaktoren, die unsere Handlungen steuern, uns an die Vergangenheit binden und uns in der Gegenwart zurückhalten. Es gibt uns einfache, aber effektive Übungen an die Hand, um herauszufinden, *wie* genau unsere Handlungen von heute mit unseren frühen Kindheitserfahrungen, den Beziehungen zu unseren Eltern, mit vergangenen Generationen, unserer Geschichte und Kultur verbunden sind. Und es zeigt uns auch, was wir heute dagegen tun können!