

Eine wohlwollende Haltung zu seinen Mitbewohnern einzunehmen ist darum wichtig, weil du selbst ein Teil dieser Gemeinschaft bist. Jeder Mensch ist automatisch alleine durch seine Existenz Mitglied von vielerlei Gruppen, beziehungsweise nüchterner ausgedrückt, Mitglied von verschiedenen [Systemen](#) .

Das wichtigste hiervon ist natürlich sein

[Familiensystem](#)

, aber wir wollen für diese Übung das System aller Mitglieder betrachten die in demselben Haus wohnen, in dem auch du wohnst. Im Gegensatz zum Familiensystem ändern sich die Mitglieder dieses Systems schneller, aber trotzdem besteht auch zu ihnen eine enge Verbindung, weil ihr eben räumlich alle unter dem selben Dach lebt.

Was ist nun das wichtigste im Bezug auf ein System ?

Das wichtigste ist, dass es allen Mitgliedern gut geht. Denn, wenn es einem oder mehreren Mitgliedern eines Systems schlecht geht, dann hat dies früher oder später Rückwirkungen auch auf die anderen Mitglieder des Systems. Schon aus reinem Eigennutz sollten wir also schauen, dass es allen Mitgliedern unseres Systems gut geht, denn eine Störung in einem System in welchem wir Mitglied sind, kann eben jederzeit auch unser eigenes Leben negativ beeinflussen.

Doch nun genug der Theorie, wie können wir unser eigenes System positiv beeinflussen ?

Auch diese Frage ist relativ einfach zu beantworten. Alle Mitglieder eines Systems sind durch unsichtbare Energieverbindungen verknüpft. Und genau über diese fließen dann auch potentielle Störenergien. Darum geht es nun in dieser Übung:

- Wir laden ganz bewusst unsere Verbindungen zu den anderen Mitgliedern des Systems mit positiven Energien auf.

Das geht ganz einfach: Wir brauchen nur in einer positiven Art und Weise an sie denken.

Also konkret:

Gehe alle Mitbewohner des Hauses, in dem du wohnst, durch und denke an jeden einzelnen eine kurze Zeit lang auf eine wohlwollende Art und Weise. Wenn es viele

Bewohner sind, dann mache eine Liste, damit du systematisch alle durchgehen kannst.

Schließe sozusagen jeden in dein Herz und sende ihm ein lieblich wohlwollendes

Gedankengefühl. Wenn du magst auch einen segnenden Gedanken.

(Achtung, Wichtig: keine manipulierenden Gedanken – weil du weißt nicht was für sie das Beste ist – du wünschst ihnen also das Beste, aber du entscheidest nicht, was für sie das Beste ist!)

Denke also solange an jeden einzelnen, der unter demselben Dach wie du lebt, bis du in deinem Herz ein positives Gefühl zu oder bezüglich der betreffenden Person hast.

Du kannst diese Übung später natürlich auch auf andere Systeme anwenden, in denen du Mitglied bist, zum Beispiel dein Familiensystem oder alle Firmenangehörigen der Firma in der du arbeitest, usw.

Und natürlich, du kannst es auch auf spontane Minisysteme anwenden, wo du dich gerade aufhältst, wie beispielsweise alle Personen, die sich gerade im selben Raum, wie du selbst aufhalten, oder im selben Bus sitzen oder alle Personen, die am selben Projekt wie du, arbeiten – kurzum es gibt da keine Grenzen. Und wie immer gilt: Übung macht den Meister !

Nachtrag: Wenn du dich bereits mit der [Lehre von Bert Hellinger](#) beschäftigt hast, wirst du schon wissen, wie wichtig es ist, dass man kein Mitglied eines Systems dabei vergisst, weil auch dies Systemstörungen verursacht – Darum immer schauen, dass man alle Mitglieder eines Systems beachtet!