

Mein Zuhause spiegelt mich



Louise Kranawetter

Mein Zuhause spiegelt mich

Die Spiegelgesetz-Methode öffnet Türen

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Copyright © 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt

Die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner®

ist ein eingetragenes Warenzeichen von Christa Kössner, Wien

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von © Pixtal/F1online

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Interpress, Budapest

ISBN 978-3-88755-316-6

www.param-verlag.de

Vorwort	9
Die Spiegelgesetz-Methode	11
Den Blick schärfen	14
Passt mein Haus zu mir?	17
Schädigende Denkmuster	19
Der erste Eindruck	23
Die Methode	27
Das Kaisers neue Kleider	31
Bevor wir eintreten	37
Die Diele	38
Das Gäste-WC	40
<i>Die defekte Haustür</i>	43
Das Wohnzimmer	50
<i>Dieses Buch ist eine Zumutung!</i>	53
Die Küche	56
<i>Geld regiert die Welt</i>	60
Das Esszimmer	68
Das Schlafzimmer	69
Das Bad	75
<i>Akzeptieren und entschlüsseln</i>	76
Das Kinderzimmer	79
<i>Die Sprache der Spiegel</i>	81
Der Keller	87
Das Büro	97
Der Dachboden	102

Ich bin was ich denke	105
Die Macht der Angst	113
Wieviel steht mir zu?	116
Sag mir, wie die Blumen blühen	117
Zu guter Letzt	119
Mehr als positives Denken	119
Den Glaubenssatz verabschieden	121
Wendepunkt	122
<i>Gebet</i>	125
<i>Danken und loslassen</i>	126
Die neue Idee entwickeln	127
<i>Zuerst die Pflicht</i>	127
<i>Und nun zur Kür</i>	128
Den Spiegel aus seiner Funktion entlassen	130
Tannennadeln	131
Entschlüsselte Wörter	134
Zum Abschied	141

Vorwort

Alles in meinem Zuhause spiegelt mich und mein Befinden. Ich bin es, die alles in meinem Leben erschafft. Ich bin es, die mein Zuhause zu dem gemacht hat, was es ist. Alle meine Lebenserfahrungen, meine Überzeugungen, meine Glaubenssätze, meine Vorlieben und Abneigungen schlagen sich tagein, tagaus in meinem Zuhause nieder. Und deshalb kann mir mein Zuhause viel über mich erzählen und mir helfen, meine Probleme zu lösen. Mein Zuhause ist nun mal so, wie es ist. Und wenn ich mich dafür öffne und unvoreingenommen hinsehe, kann es mir viel Hilfreiches über mich erzählen.

Mein Zuhause kann mir helfen, meine Probleme zu lösen

Sie kennen das Prinzip von Ursache und Wirkung? Es bestimmt das alltägliche Leben so sehr, dass es sich in vielen Spruchweisheiten zeigt: »Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es zurück«; »Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm«; »Wie man sät, so erntet man«; »Wie du mir, so ich dir.« Wir wissen, dass wir nass werden, wenn wir bei Regen ohne Schirm gehen. Und wir wissen, dass die Tasse zu Boden

fällt, wenn man sie loslässt. Und wir wissen auch, wie unterschiedlich unsere Umwelt reagiert, wenn wir lächelnd durchs Leben laufen oder griesgrämig und finster dreinblicken.

Wenn wir das Gesetz von Ursache und Wirkung umkehren, ist es ganz einfach, Rückschlüsse zu ziehen. Es klingt banal, dass die Tasse zerbrochen ist, weil ich sie habe fallen lassen. Doch zu erkennen, dass mir viele aus dem Weg gehen, weil ich immer griesgrämig und finster dreinblicke, erfordert schon etwas Bereitschaft und vielleicht auch ein bisschen Übung.

Glauben Sie mir, jeder kann lernen, die Geschehnisse und Zustände im alltäglichen Leben zu verstehen und erfolgreich zu nutzen. Ich lade Sie ein, sich den Spaß zu machen und die Botschaften zu entschlüsseln, die Ihr Zuhause als Spiegelbild Ihrer selbst für Sie hat. Dabei ist es ganz gleichgültig, ob Sie im eigenen Haus wohnen oder zur Miete, ob Sie Ihr Haus selbst gebaut oder fertig gekauft haben, ob Sie allein darin leben oder mit anderen Personen.

Die Betonung liegt auf Spaß, denn Sie mögen das Ganze bitte mit liebevollem Blick betrachten. Wir neigen manchmal dazu wegzuschauen, wenn etwas unangenehm ist. Nur wird davon nichts besser. Betrachten Sie das Leben als ein abenteuerliches Spiel und schmunzeln auch mal über eigene Unzulänglichkeiten oder merkwürdige Mitmenschen. Das macht es leichter. Auch,

wenn es Ihnen manchmal vielleicht anders scheint, Sie sind, wie wir alle, auf der Welt, um glücklich zu sein. Also danken Sie lieber Ihrem Zuhause und lieben es, weil es Ihnen helfen kann, Ihr Leben bewusster zu leben, und das heißt, mit mehr Freude.

Die Anwendung der Spiegelgesetz-Methode ist ein Spiel. Gehen Sie spielerisch daran, die Dinge um Sie herum zu befragen, was sie Ihnen erzählen wollen. Es ist ein großer Spaß, sich selbst zu erkennen. Doch es steckt auch viel Weisheit darin. Denn nach und nach erkennen wir, dass alles Sichtbare ein Gleichnis ist. Unter der Oberfläche verbirgt sich ein Geheimnis. Und dieses Geheimnis wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Die Spiegelgesetz- Methode

Bei ruhiger und besonnener Betrachtung ist leicht zu verstehen, dass alles um mich herum Ausdruck meines Daseins ist. Wenn aber das im Außen nicht so erfreulich ist, wie ich es mir wünsche, entsteht – meist unbewusst – ein innerer Widerstand dagegen, das einzusehen und vor allem, diese Einsicht zur Veränderung zu nutzen.

Die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner ist ein Hilfsmittel, unseren Lebensalltag zu bereichern. Wenn wir die Umstände betrachten und anerkennen, dass sie uns spiegeln, öffnen wir den Blick für Denkstrukturen, die unbewusst in uns wirksam sind und die ungeliebte Umstände gegen unseren (bewussten) Willen zulassen und sogar aktiv mit erschaffen. Sie glauben das nicht?

*Alles um
mich herum
ist Ausdruck
meines
Daseins*

Wie oft haben Sie schon erlebt, dass Sie nur das Beste wollten und nichts Erfreuliches dabei herausgekommen ist? Und sicher fallen Ihnen auch schnell ein paar Menschen ein, die sich bemühen und auch begabt sind und doch kein Bein auf die Erde bekommen. Außenstehende sehen, wie sich diese Menschen immer wieder selbst Knüppel zwischen die Beine werfen, doch sie selbst merken das nicht.

Mit der Spiegelgesetz-Methode kann jeder sein Leben aktiv gestalten. Sie ist leicht zu erlernen und kann jederzeit an jedem Ort schnell und konkret umgesetzt werden. Besonders wenn Sie Ärgernisse und Schwierigkeiten haben, die Ihr Leben immer wieder belasten, können Sie mit dieser einfachen und leicht anzuwendenden Kurzzeit-Therapie-Methode die Sache selbst in die Hand nehmen. Der Vorteil ist, dass Sie in der aktuellen Situation augenblicklich Selbsterkenntnis gewinnen können, was Sie in die Lage versetzt, sich aus der

Opferrolle zu befreien und sich von alten Verhaltensmustern zu verabschieden. Auch wenn Sie sich in einer unerfreulichen Situation befinden, können Sie mit dieser Methode doch ein Geschenk für sich darin entdecken. Sie bekommen eine Anleitung, sich selbst zu helfen, und können dann wählen, statt immer nur getrieben zu sein.

Sie lernen in diesem Buch die vier Schritte kennen, die Ihnen den Schlüssel zur Lösung in die Hand legen:

- 1 (das Problem) beschreiben
- 2 akzeptieren und entschlüsseln
- 3 danken und aufgeben
- 4 (eine) neue Idee (entwickeln)

Mit diesem einfachen Werkzeug können Sie die Spiegelbilder in Ihrem Leben entschlüsseln, und durch diese Erkenntnis lassen sich dann die negativen Situationen Schritt für Schritt auflösen. Die Spiegelgesetz-Methode ist universell anwendbar, denn wirklich alles und jedes spiegelt mich. In diesem Buch richten wir die Betrachtung aber auf das Zuhause, unsere Wohnung oder unser Haus. Nicht von ungefähr ist das Haus mit seinen verschiedenen Etagen, dem Keller und dem »Oberstübchen« ein Symbol für unsere Seele. Lassen Sie sich überraschen, was sich in Ihrem Zuhause alles entdecken lässt und wie Ihnen diese Entdeckungen helfen können, »Herr im Haus« zu werden.

Den Blick schärfen

Unsere Umwelt ist so voller sinnlicher Reize, dass wir sie unmöglich alle wahrnehmen können. Deshalb registrieren wir nur, was ›wichtig‹ ist. Natürlich bestimmen wir selbst, was für uns wichtig ist, aber gewöhnlich tun wir das nicht absichtsvoll und bewusst. Manchmal nehmen wir auch etwas ›zufällig‹ wahr. Wir können tagein, tagaus den immer gleichen Weg gehen und eines Tages entdecken wir irgendein architektonisches Detail an irgendeinem Haus und sagen: »Das habe ich ja noch nie gesehen.«

Wohl gemerkt, unsere Sinnesorgane nehmen alle Details auf, aber unser Wahrnehmungsapparat wählt aus der unglaublichen Fülle von Reizen die wenigen aus, die wir verarbeiten können. Deshalb ist es notwendig, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, um es ganz bewusst und genau wahrnehmen zu können. Das ist wie beim Auge. Im Zentrum des Sehfeldes ist das Bild scharf, zum Rand hin wird es immer unschärfer. Wir müssen also das Zentrum unserer Aufmerksamkeit, den Fokus, wie man heute gerne sagt, auf das richten, was wir betrachten wollen.

Und wir müssen noch etwas tun. Wir müssen dem ewigen Kommentator ein Pflaster über den Mund kle-

ben. In unserem Kopf gibt es eine Stimme, die zu allem und jedem ihren ›Senf abgibt‹. Wenn wir beispielsweise etwas sehen, sagt sie gleich, ob das schön oder hässlich ist und so weiter. Mit diesem schnellen Urteil neigen wir dann dazu, gar nicht weiter hinzuschauen, denn die Sache ist ja ›erledigt‹. Schauen Sie also ganz unvoreingenommen hin und betrachten die Dinge, wie sie sind, ohne ein subjektives Urteil, ohne Abscheu oder Begehren, ohne Triumph oder Schuldgefühl.

Mit diesem fokussierten und unvoreingenommenen Blick nähere ich mich meinem Haus wie ein Fremder von außen.

Beindet sich mein Zuhause in einem Mietshaus, in dem ich eine Wohnung habe? Wie groß ist das Haus? In welchem Stockwerk wohne ich? Oberbewohne ich ein Einfamilienhaus? Ist

*Betrachten
Sie die Dinge,
wie sie sind*

es ein Reihenhaus, eine Doppelhaushälfte oder ein Einzelhaus? Ist das Haus groß oder klein, alt oder neu, modern oder konventionell, reparaturbedürftig oder gut in Schuss? Wie ist die Umgebung? Natur- oder stadtnah, weitläufig oder gedrängt, ruhig oder quirlig, freundlich oder bedrückt? Wie viele Personen leben in dem Haus? Ist meine Beziehung zu den Mitbewohnern gut oder eher gespannt? Ist es mein Traumhaus oder mehr eine Notlösung? Wie lange wohne ich schon in dem Haus? Möchte ich noch lange wohnen bleiben oder lieber mal umziehen? Passt das Haus zu mir? Entspricht es meinem

Wesen? Wie kommt es, dass ich gerade in diesem Haus lebe?

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie ja eigentlich in einem ganz anderen Haus leben wollten. Und es mag tausend Gründe geben, die dazu geführt haben, dass Sie nun aber in diesem Haus wohnen. Auch alle diese Gründe können Sie betrachten. Aber alles läuft immer wieder nur auf eine Tatsache hinaus: »Dieses Haus ist mein Haus.« Wenn Sie mit dem Haus nicht zufrieden sind, es lieber anders hätten oder ganz woanders wohnen möchten, dann gibt es sicher ganz viele Gründe und wahrscheinlich auch einige Leute, die daran ›Schuld sind‹, dass Sie trotzdem in diesem Haus wohnen, dennoch geht nichts davon ab: »Dieses Haus ist mein Haus, also spiegelt es *mich*.«

Eine kleine Übung An dieser Stelle wäre es gut, eine kleine Übung zu machen, um den neuen Blick auf die Dinge zu vertiefen. Nehmen Sie sich jetzt oder später ein paar Minuten Zeit und lassen Ihr Haus auf sich wirken. Lehnen Sie sich innerlich zurück und lassen Ihr Zuhause in allen Einzelheiten vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Schauen Sie es sich in Ruhe an und nehmen dann Stift und Papier und beschreiben es, wie Sie es einem Freund in einem Brief beschreiben würden.

Passt mein Haus zu mir?

Nachdem Sie sich Ihr Zuhause so fokussierten und unvoreingenommen angesehen haben, können Sie sich eine erste Frage stellen. Vielleicht haben Sie noch niemals zuvor Ihr Haus so genau und ohne vorschnelle Bewertungen angeschaut. Wenn Sie es wirklich richtig gemacht haben, dann sehen Sie Ihr Haus jetzt, wie es ein Fremder sehen würde, der weder Sie noch all die Gründe und Umstände kennt, warum Sie ausgerechnet in diesem Haus wohnen, das ausgerechnet dort steht, wo es steht, und ausgerechnet so aussieht, wie es aussieht.

Sehen Sie Ihr Haus, wie es ein Fremder sehen würde

Nun fragen Sie sich: »Passt mein Haus zu mir?« Mit passen ist gemeint, ob es Ihrem Wesen entspricht. Zwei Beispiele sollen zeigen, wie das gemeint ist. Ein Unternehmer mit einem gut gehenden Geschäft wohnt mit seiner Frau und drei Kindern in einem renovierungsbedürftigen Einfamilienhäuschen. Passt das? Ein kleiner Angestellter wohnt mit seiner Lebensgefährtin in einer Acht-Zimmer-Villa. Passt das?

Verstehen Sie es nicht falsch. Es geht nicht darum, ob dem jeweiligen Hausbesitzer sein Haus gegönnt sei. Die Frage ist, ob das Haus zu ihm passt oder ob vielleicht

etwas kompensiert wird. Schämt sich der Geschäftsmann seines Vermögens? Will der Angestellte etwas vorgeben, das er nicht ausfüllt?

*Das ist die erste Frage, die Sie sich stellen können:
»Passt mein Haus zu mir?«*

Sie merken schon, ein wenig Mut gehört dazu. Sie können es wagen, weil es ja niemand erfährt, wenn Sie es für sich behalten. Wenn Sie sich selbst betrachten, wie Sie sich fühlen, erleben, sehen, und das mit dem Haus vergleichen, in dem Sie leben, dann lässt das Rückschlüsse zu. Haben Sie Fähigkeiten, Ideale, Ziele, Ansprüche, die sich in Ihrem Haus nicht wiederfinden? Dann hat das nichts mit dem Haus zu tun, denn: »Dieses Haus ist mein Haus, also spiegelt es mich.«

Die Eigenschaften Ihres Hauses verraten Ihnen etwas über Ihre Geisteshaltung. Natürlich können Sie umziehen, Ihr Haus renovieren und alles ändern, was Sie stört. Das wird aber nur kurze Zeit wirken. Nach und nach wird sich wieder der alte Zustand einstellen, solange Sie Ihre Geisteshaltung beibehalten. Wenn Sie Ihr Leben anders haben wollen, dann müssen *Sie* sich ändern. Wenn sich Ihre Geisteshaltung ändert, dann wird sich – unter anderem – auch Ihr Zuhause ändern. Auch dafür kennen wir doch genügend Beispiele, dass arme Leute in einer bescheidenen Wohnung mit viel Liebe und Achtsamkeit eine wunderbare Atmosphäre schaffen

für ausführliche Gespräche, die auch zu Auseinandersetzungen, Streit und Familienkrach führen können.

Wie steht es um meine Gefühlswelt? Wieviel Platz ist in mir dafür? Welchen Raum schaffe ich für Gefühle und wie richte ich diesen Raum ein? Ist das Esszimmer einfach und zweckmäßig eingerichtet oder stehen Genuss und Bequemlichkeit im Vordergrund?

Bin ich familiär, konservativ und hänge an Traditionen (bäuerliche Sitzecke); kommunikativ, gesellig und neugierig (runder Tisch mit Stühlen) oder sachlich, gebieterisch und liebe Prinzipien (rechteckiger, langer Tisch mit Hochlehner-Stühlen)?

Das Schlafzimmer

Es gibt Schlafzimmer, die sind eher ein Wohnzimmer mit Bett. Oder haben Sie gar kein Schlafzimmer und schlafen auf einem Klappbett im Wohnzimmer? Hier wird gegessen, geraucht, ferngesehen, Video gespielt, im Internet gesurft und gebügelt. Das Schlafzimmer ist unser Ruheraum. Welchen Stellenwert hat Ruhe bei einem solchen Schlafzimmer? – Wie steht es um meine Ruhe? Kann ich zur Ruhe kommen?

Wie groß ist das Schlafzimmer? Und wie ist es eingerichtet? Gehen Sie alle Möbelstücke und Dekorationen durch, wie oben mehrfach vorgeführt.

Dient das Schlafzimmer nur zum Schlafen? Oder wird der Raum noch für einen Schreibtisch, ein Trimm-Gerät und so weiter genutzt? Das Schlafzimmer ist auch der bevorzugte Ort sexueller Begegnung. Ist das Schlafzimmer einladend und romantisch? Ist das Bett groß genug für zwei? Ist es eher spartanisch oder einladend und mollig? – Wie steht es um meine Sexualität? Welchen Wert und welche Bedeutung messe ich ihr bei?

Vielleicht gehören Sie auch zu der Gruppe Menschen, die am liebsten ihr Leben im Bett verbringen. Ziehen Sie sich vor dem »Leben da draußen« ins Bett zurück? Haben Sie Anflüge von Depression oder fühlen sich einsam und verkriechen sich dann ins Bett?

Sind Sie als Kind gerne ins Bett gegangen? Haben Sie sich gerne in Ihr Zimmer zurückgezogen und sich gemütlich in Ihr Bett gekuschelt? Ist Ihr Bett für Sie sozusagen der geheiligte Ort des Rückzugs? Können Sie hier Ihren Gedanken nachgehen, ohne gestört zu werden? Ist dies vielleicht gar der einzige ungestörte Platz für Sie? Oder war schlafen gehen eine Strafe? Wurden Sie oft mit Stubenarrest belegt? Sind Sie zur Strafe ohne Essen ins Bett geschickt worden? Was empfinden Kinder, wenn sie zur Strafe ins Bett geschickt werden?

In meiner Praxis habe ich schon oft Klienten getroffen, die in ihrer Kindheit solcherart bestraft wurden. Ich erinnere mich noch sehr gut an einen Herrn middle-

ren Alters. Im Verlauf der Sitzung stellte sich heraus, dass er sich im zarten Alter von etwa drei Jahren einen schädlichen Glaubenssatz eingeprägt hatte. Er war von seiner Mutter – nach seinem Verständnis – aus heiterem Himmel ausgeschimpft und zur Strafe ohne Essen ins Bett geschickt worden. In unserer Sitzung sah er sich selbst in seinem Bettchen liegen, spürte die Tränen, die ihm damals über die Wangen liefen, und den knurrenden Magen, der ihn quälte. Seine Not war groß und weil er sich die Schuld an Mamas Wut gab, gab es für ihn nur eine Erklärung, nämlich dass er ein böser Junge sei. Diesen falschen Glaubenssatz nährte er dann im Verlauf seines Lebens immer mehr und war stets darauf bedacht, besonders lieb, nett und hilfsbereit zu sein.

In unserer Sitzung hat dieser Klient noch viele weitere Erkenntnisse gehabt. Eine davon steht in direktem Zusammenhang mit diesem Kapitel, denn dieser Mann besaß kein Bett. Er schlief auf dem Boden. Warum hatte er kein Bett? Nun, an dieser Stelle des Buchs und bei der erzählten Vorgeschichte liegt die Antwort auf der Hand, denn »Bett« war ursächlich mit der Vorstellung verbunden, ein schlechter Mensch zu sein, der Strafe verdient.

Aber mehr noch, der Mann hatte starkes Übergewicht. Wie passt das in unser Bild? Nun, der »böse

*Sind sie als
Kind zur
Strafe ins
Bett
geschickt
worden?*

Junge« wurde zur Strafe ohne Essen ins Bett geschickt. Der solchermaßen implementierte Glaubenssatz führte im Leben des Mannes zu Rückschlüssen und Strategien wie: »Nur liebe Jungen bekommen genug zu essen«; »Böse Jungen müssen ins Bett«; »Ich muss immer lieb sein.« Um lieb zu sein, musste er also viel essen und durfte nicht ins Bett gehen.

Zwei Wochen nach unserem Gespräch rief mich der Klient an und berichtete mir voller Freude, er habe sich ein Bett gekauft und gut darin geschlafen. Weitere vier Wochen später teilte er mir mit, er habe bereits zehn Kilo abgenommen.

In den meisten Schlafzimmern steht ein Kleiderschrank, in dem neben der Kleidung von Frau und Mann auch Handtücher und Bettwäsche untergebracht sind – zum Leidwesen mancher Frau, die sich bei ihrem Stadtbummel gerne noch das eine oder andere Kleidungsstück zulegen würde, wenn sie nur wüsste, wie sie es unterbringen soll. Sie könnte sich natürlich von anderen Stücken trennen, doch das ist nicht so leicht, schließlich hat sie nur schöne Teile, auf die sie unmöglich verzichten kann.

Auch im erheblich kleineren Abteil ihres Gemahls ist kein Platz, weil dort neben seinen drei Anzügen schon ihre Winterjacken hängen und der Rest von Bettwäsche und Handtüchern belegt ist. Es ist zum

Verzweifeln. Ein neuer Kleiderschrank muss her, besser noch ein begehrter Schrank oder ein Ankleidezimmer. Das wäre die Lösung.

In der Tat träumen sehr viele Frauen von einem begehrten Kleiderschrank.

In all den aktuellen Fernsehsendungen, in denen vom Schicksal gebeutelten Familien die Häuser von flinken Handwerkern in einer knappen Woche kernsaniert und designergestylt werden, erlebt der Zuschauer die Rührung der Hausfrau beim Anblick ihrer blitzend neuen Küche und der pikobello Kinderzimmer. Völlig überwältigt ist sie aber, wenn sie im Schlafzimmer den begehrten Kleiderschrank entdeckt.

Stellen wir uns also vor, Sie ärgern sich über ihren Kleiderschrank, der zwar imposant ist und das halbe Schlafzimmer füllt, jedoch im Innern zu wenig Platz bietet. Wie gerne hätten Sie einen begehrten Schrank mit ausreichend Fächern und Kleiderstangen! Beschreiben Sie Ihre Emotionen, zum Beispiel:

- ❖ Ärger über Architekten und Bauherren, die weibliche Bedürfnisse völlig missachten
- ❖ die Sturheit der Männer
- ❖ Verzweiflung über den Platzmangel

Im zweiten Schritte wird entschlüsselt. Dann finden wir vielleicht für:

Der Traum vom begehrten Kleiderschrank

- ❖ missachten zielstrebig nach vorne schauen, bei der Sache bleiben
- ❖ stur standfest
- ❖ verzweifeln die Wahl haben

Als nächstes fragt sich die Frau in unserem Beispiel, wie es kommt, dass sie diese Fähigkeiten auszuleben vermeidet; wie es kommt, dass sie vermeidet, ihre Wahl zu treffen, und zielstrebig und standfest bei der Sache zu bleiben? Was könnte passieren, wenn sie das täte? Welche Reaktion welcher Person(en) könnte sie befürchten?

In einem ähnlichen Fall stellte sich nach einigen Fragen heraus, dass die Klientin der Meinung war, Frauen hätten in unserer Gesellschaft eine untergeordnete Rolle und müssten kuscheln. Als sie erkannte, dass sie diesen falschen Glauben schon seit ihrer Kindheit in sich trug, und auch erkannte, wie sehr sie sich im Verlauf ihres Lebens bemüht hatte, es »Männern recht zu machen«, wie sehr sie vermieden hatte, ihrem Partner gegenüber irgendwelche Wünsche zu äußern, war sie gern bereit, sich davon zu verabschieden. Sie fand für sich die passende neue Idee: Ich will darauf vertrauen, dass ich all die Aufmerksamkeit bekomme, die ich haben will.

Wenige Tage später kam für diese Klientin während des Abendessens die »Krönung« ihrer neuen Schwin-

Ich bin, was ich denke

Ich werde immer wieder gefragt, ob es denn wirklich möglich sei, »mal eben einen Satz zu verbrennen« und sich damit von ihm zu befreien, durch einen neuen Satz zu ersetzen und dadurch deutliche Veränderungen herbeizuführen. Meine Antwort ist eindeutig: Ja, es ist möglich. Alles *ist* möglich.

Die mystischen Traditionen lehren seit Jahrtausenden, der Geist schaffe die Materie. Die »moderne« Naturwissenschaft hat das lange als esoterischen Blödsinn abgestempelt. Doch in unserer Zeit sind immer mehr Menschen davon überzeugt, dass die Energie, die wir in Form von Gedanken aussenden, unsere Wirklichkeit schafft.

Inzwischen ist sogar die Physik so tief in die Materie eingetaucht, dass sie ihre Auflösung beschreibt. Angefangen hat es mit Einsteins Gedanken und Theorien, aber die aktuelle Physik blickt viel, viel tiefer und nähert sich dabei immer mehr den Ideen überlieferter Mystik.

Frittof Capra schreibt:* »Die alten östlichen Philosophen und Wissenschaftler z. B. hatten schon die für die Relativitätstheorie so grundlegende Einstellung, daß unsere Vorstellung von der Geometrie keine absolute unveränderliche Eigenschaft der Natur ist.«

Das Gleiche gilt für unseren Zeitbegriff. Die östlichen Mystiker verbinden die Begriffe von Zeit und Raum mit bestimmten Bewusstseinszuständen, die sie mit Hilfe der Meditation überschreiten können. Ihre aufgrund der mystischen Erfahrung verfeinerten Begriffe von Raum und Zeit sind in vieler Hinsicht denen der modernen Physik ähnlich.

»So repräsentiert die Bootstrap-Philosophie den Höhepunkt einer Ansicht von der Natur, die in der Quantentheorie mit der Erkenntnis eines grundlegenden universellen Zusammenhangs einsetzte, ihren dynamischen Inhalt durch die Relativitätstheorie bekam und in der S-Matrix-Theorie als Reaktionswahrscheinlichkeiten formuliert wurde. In der Bootstrap-Hypothese gibt es nicht nur keine Grundbausteine, sondern überhaupt keine fundamentalen Gesetze, Gleichungen oder Prinzipien.«

Die Physiker erkannten, dass alle ihre Theorien über Naturerscheinungen, einschließlich der durch sie beschriebenen »Gesetze«, Schöpfungen des menschlichen Verstandes sind.

*Das Tao der Physik. Bern, München, Wien (Scherz) 1975. Seite 164, 286 und 305

Und weiter führt Capra aus: »Physiker leiten ihr Wissen von Versuchen ab, Mystiker von meditativen Erkenntnissen. Beides sind Beobachtungen, und in beiden Bereichen werden diese Beobachtungen als einzige Quelle des Wissens anerkannt. Der Gegenstand der Beobachtung ist freilich in beiden Fällen sehr verschieden. Die Mystiker schauen nach innen und erforschen ihr Bewußtsein auf verschiedenen Ebenen, die den Körper als physische Manifestation des Geistes einschließen. Die Körpererfahrung wird in vielen östlichen Traditionen betont und oft als Schlüssel zur mystischen Welterfahrung betrachtet. Wenn wir gesund sind, fühlen wir die einzelnen Teile unseres Körpers nicht, sondern sind uns seiner als integriertes Ganzes bewußt, und dieses Bewußtsein erzeugt ein Gefühl des Wohlbehagens und des Glücks. Auf ähnliche Weise ist sich der Mystiker der Ganzheit des Kosmos bewußt, der als Ausdehnung des Körpers erfahren wird: Mit den Worten Lama Govindas:*

Der erleuchtete Mensch aber, dessen Bewußtsein das Universum umfaßt, hat das Universum zum ›Körper‹, während sein physischer Körper zur Manifestation des universellen Geistes wird, seine Schauung zum Ausdruck höchster Wirklichkeit und seine Rede zum mantrischen Machtwort und heiliger Verkündung.

*Lama Anagarika Govinda: Die Grundlagen tibetischer Mystik. [Diese Anmerkung ist Teil des Zitats und enthält keine weiteren bibliographischen Angaben. Gemeint ist vermutlich aber Govinda, Lama Anagarika: Grundlagen tibetischer Mystik. Zürich und Stuttgart (Rascher) 1956]

Im Gegensatz zum Mystiker beginnt der Physiker seine Erforschung des Wesens der Dinge mit dem Studium der materiellen Welt. Beim Eindringen in die tieferen Schichten der Materie wurde er sich der Einheit aller Dinge und Vorgänge bewußt. Darüber hinaus hat er auch gelernt, daß er selbst und sein Bewußtsein ein integraler Teil dieser Einheit sind. So kommen der Mystiker und der Physiker zu derselben Schlußfolgerung, der Eine ausgehend vom Reich des Inneren, der Andere von der äußeren Welt. Die Harmonie zwischen ihren Ansichten bestätigt die alte indische Weisheit, daß Brahman, die letzte äußere Realität, mit Atman, der inneren Realität, identisch ist.«

Wir wissen heute, dass Atome aus Elementarteilchen bestehen. Wenn wir sie beobachten, sehen wir keine Substanz. Was wir erkennen, sind dynamische Muster, die sich unaufhörlich ineinander verwandeln – den ununterbrochenen Reigen der Energie. Alles ist im Fluss, alles ist wandelbar. Und da glaube ich, Mensch, die Welt sei unveränderlich, nur weil sich die Veränderung meinem Blick entzieht? Wenn wir zurückblicken, stellen wir fest, dass sich viel verändert hat. Wenn wir in der Gegenwart sind, glauben wir, die Zeit stünde still. Denken wir in die Zukunft, wollen wir alles verändern.

Ein Glaubenssatz, den wir hegen und pflegen, Jahre und Jahrzehnte lang nähren, setzt sich in uns fest,

passt uns wie angegossen, wie eine lieb gewonnene Kuscheljacke, von der wir uns nicht trennen wollen. Die Jacke ist schon alt, mehrfach geflickt, vollkommen altmodisch, doch sie wird sorgsam aufbewahrt, hängt irgendwo im Schrank und staubt dort still vor sich hin. Wegwerfen? Nein, das geht doch nicht, da hängen viel zu viele Erinnerungen dran. Wir sind sogar stolz darauf, dass wir nichts loslassen, wir haben es uns zur gesellschaftlichen Tugend gemacht, alte Werte zu schätzen, in Ehren zu halten.

Unsere Kinder machen es uns immer wieder zum Vorwurf. Jede Generation aufs Neue. Sie sträuben sich, sie rebellieren, sie stellen alles mögliche an, um anders zu sein – bis sie es müde werden, sich nach und nach anpassen und schließlich selbst der nachfolgenden Jugend verständnislos gegenüberstehen.

Wo kämen wir hin, wenn alles ständig geändert würde! Wir würden im Chaos enden. Und gerade das ist wieder so ein Glaubenssatz. Was ist denn so schlimm am Chaos? Was meinen wir überhaupt damit?

Nach unserem Sprachgebrauch meinen wir damit ein ungeordnetes Wirrwarr, ein unberechenbares Durcheinander, etwas, das uns Angst macht. Wir wollen alles und jedes berechnen, kalkulieren, einschätzen, es kontrollieren, uns darauf einstellen können. Und dann passiert etwas so genanntes Unvorhersehbares und wir sind vollkommen aus der Bahn geworfen.

Wir glauben, wenn wir nur alles genau planen, könne uns nichts passieren. »Passieren« heißt wörtlich übersetzt »vorbeigehen«. Meinen wir also, dass nichts an uns vorbeigehen kann? Dass uns also nichts entgehen sollte? Dabei geschieht genau das. Wenn wir glauben, alles unter Kontrolle zu haben, gehen eben Dinge an uns vorbei, entgehen uns beziehungsweise unserem Bewusstsein wichtige Kleinigkeiten, die beachtet werden sollten. Wir stemmen uns so vehement gegen das äußere Chaos und – leben es im Innern. Menschen, die innerlich zufrieden sind, ausgewogen, mit sich und der Welt im Reinen, sind Mangelware.

Was ist so schlimm am Chaos?

Unsere Kinder führen uns das ständig vor: »Räum dein Zimmer auf!«, ist eine in allen Familien gebräuchliche Aufforderung, deren Missachtung oft sogar mit drastischen Folgen verbunden ist. Der stetige Kleinkrieg zermürbt vorwiegend die Mütter, weil sie gewöhnlich mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. Irgendwann kapituliert die Mutter und räumt selbst auf, nicht ohne dem Kind vorzuwerfen, die teuren Kleidungsstücke, Spielsachen, Bücher, Möbel und so fort mit Füßen zu treten, ihr zusätzliche Arbeit zu machen und undankbar zu sein. »Kinder sind eben undankbar«, ist ein allgemein verbreiteter negativer Glaubenssatz.

Kinder können gar nicht undankbar sein, weil sie keinen Begriff davon haben. Was Undankbarkeit ist,

müssen sie erst einmal von Erwachsenen lernen. Kinder leben so lange ihre Unschuld, bis wir Erwachsene sie in unsere Normen gepresst haben, Generation für Generation. So sind wir aufgewachsen, so wuchsen unsere Kinder auf und so erziehen unsere Kinder die Enkel. Es sei denn, wir fangen endlich an umzudenken. Denn dafür ist immer gerade die richtige Zeit.

Falls Sie dem Satz: »Mein Kind lässt sein Zimmer verwaarloosen«, zustimmen, können Sie mir jetzt gleich hier durch die vier Schritte zu einer möglichen Lösung folgen. Im ersten Schritt beschreiben Sie Ihr Kind vielleicht als schlampig und faul, sein Kinderzimmer als verwaarlost und sich selbst als verzweifelt und überfordert. Im zweiten Schritt entschlüsseln Sie und finden für:

- ❖ schlampig abschalten, sich aufs Wesentliche konzentrieren
- ❖ faul entspannen
- ❖ verwaarlost loslassen
- ❖ verzweifelt verschiedene Möglichkeiten erkennen
- ❖ überfordert Grenzen übersteigen

Aus dieser Entschlüsselung können Sie ableiten: Ich kann die Möglichkeiten erkennen, gut abschalten, loslassen, mich entspannen und bei Bedarf auch Grenzen übersteigen. Wie kommt es, dass ich es vermeide, diese Fähigkeiten auszuleben?

Wenn Sie diese Frage auf sich wirken lassen und aufkommende Gedanken immer wieder hinterfragen, wie es bereits mehrfach vorgeführt wurde, können Sie gewiss bald einen schädigenden Glauben entdecken, der sich in Ihrem unbewussten Denken eingenistet hat. Dann können Sie sicher auch erkennen und verstehen, wie dieser Glaube zu entsprechenden Erfahrungen geführt hat, das aktuelle Ärgernis des unaufgeräumten Zimmers eingeschlossen. Dann war das Kinderzimmer ein wertvoller Spiegel für Sie und Sie können sich im dritten Schritt gewiss in Dankbarkeit von Ihrem falschen Glauben verabschieden, um dann im vierten Schritt eine neue Idee zu pflegen, die in diesem Fall vielleicht heißen könnte: »Es fühlt sich für mich gut an, zu entspannen« oder: »Ich erlaube mir, meine Möglichkeiten zu erkennen und bei Bedarf Grenzen zu übersteigen.«

Was meinen Sie wohl, könnte dann geschehen? Als ich selbst vor etlichen Jahren auf diese Weise einen schädlichen Glauben (er-) löste, habe ich anschließend meine Tochter und ihr Zimmer so sein lassen, wie sie waren. Etwa zwei Wochen später veranstaltete meine Tochter einen Riesenwirbel. Es rumpelte. Türen flogen auf und wieder zu. Ich gebe zu, dass es mich schon etwas Überwindung gekostet hat, aber ich blieb ruhig sitzen und wartete ab. Das hat sich gelohnt.

Das Unfassbare geschah. Meine Tochter räumte von sich aus ihr Zimmer auf und putzte es, und seit diesem

Tag gab es nie wieder einen Anlass zu entsprechenden Streitigkeiten. Ganz im Gegenteil habe ich gelernt, am Zustand ihres Zimmers ihren seelischen Zustand zu erkennen, ihr mit Verständnis zu begegnen und in Gesprächen zu helfen, in der schwierigen Phase ihrer Pubertät über manchen Kummer hinweg zu kommen.

Die Macht der Angst

Wenn Sie innerlich ganz still sind und aufmerksam und unvoreingenommen das Leben um sich herum anschauen, werden Sie im Großen der Weltpolitik bis in die nahe Umgebung Ihrer menschlichen und familiären Beziehungen ein dominierendes prägendes Element entdecken. Und das heißt Angst. Im Großen haben wir Angst von Terroristen, Inflation oder Arbeitslosigkeit, im privaten Bereich haben wir Angst vor Versagen, vor Liebesentzug, vor dem Alleinsein, vor Armut oder Strafe. Die Angst – so sagen wir – nagt an uns, sie frisst uns auf und macht uns krank. Angst ist die Ursache für jedwede ›Krankheit‹.

Sie sehen, ich habe das Wort Krankheit in Anführungen gesetzt, weil seine Bedeutung für mich weit über die allgemeine Vorstellung von körperlichen Beschwerden hinausgeht. Mit Krankheit bezeichne ich alles, was mein Wohlbefinden stört. Was nun ist ein Mensch zu tun

bereit, um zu gesunden? Wozu sind Sie bereit? Was würden Sie für Ihre Heilung tun, wenn es erforderlich wäre? Wären Sie bereit,

- ❖ Ihre Arbeit zu wechseln?
- ❖ in ein anderes Land zu ziehen?
- ❖ Ihre Einstellungen gegenüber anderen und sich selbst zu ändern?
- ❖ Ihre Gewohnheiten zu ändern?
- ❖ alles aufzugeben, was Ihnen vertraut ist?

Wieso ich Sie das jetzt frage? Ganz einfach. Ich möchte Ihnen deutlich machen, dass zur Heilung etwas ganz Entscheidendes notwendig ist: Veränderung, die Bereitschaft zur Veränderung.

Veränderung bedeutet Wende, Wechsel, Umwandlung und natürlich Besserung. Veränderung bedeutet aber auch Bewegung, Neubeginn und Neuregelung. Und dazu braucht es Mut. Deshalb bleiben viele Menschen aus Angst vor dem Neuen und Unbekannten auf den gewohnten Wegen und nehmen lieber Widrigkeiten in Kauf, als sich positiv Ihrer Angst zu stellen.

Alles, was ich hier als Krankheit bezeichne, ist das Ergebnis schädlicher Glaubenssätze, die wir seit vielen Jahren in unserem Unbewussten mit uns herumtragen und die unser Fühlen, Denken und Handeln unbewusst beeinflussen und steuern und deshalb immer wieder zu Situationen führen, in denen sie sich selbst bestätigen.