

Deine Sprache

Eine Möglichkeit, sich seiner Selbst stets bewusster zu werden, ist die eigene Nutzung der Sprache. Welche Worte nutze ich? Die meisten meiner Klienten sprechen zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit von sich immer in der „man-Form“. Aber wer ist dieses arme neutrale kastrierte Etwas? Ein Mann ist es nicht, denn es wurde um das eine „n“ kastriert. Schauen wir uns anhand ein paar gängiger Beispielen an, was wir damit ausdrücken.

- Das macht man nicht. (Alternative ohne „man“: Das gehört sich nicht)
- Wenn man sich mal vorstellt, dass.....
- Man geht nicht dreckig (o.a.) aus dem Haus.
- Am Sonntag hat man in der Zeit von 12 - 15 Uhr Ruhe zu halten.
- An Vorschriften hat man sich zu halten.

Ergänze die Liste gerne um Sätze, die für Dich geläufig sind. In meinen Praxisgesprächen haben meine Klienten Zeit, sich und ihr Anliegen darzustellen. In dieser Zeit wird mir bereits einiges darüber klar, in welchem emotionalen Zustand sich derjenige befindet, anhand dessen wie er/sie über sich selbst redet. Es zeigt sich dabei leider sehr häufig, dass wir uns selten bewusst wahrnehmen, uns einen wahren Platz in uns selber einräumen und darunter leidet z.B. das Selbst-Bewusstsein. Wir können uns nur schwer selbst bewusst werden, wenn wir in einer neutralen Form von uns sprechen. Bei dem ein und anderen klingelt jetzt vielleicht der Satz im Ohr: „Der Esel nennt sich immer zuletzt.“ Ich sehe es eher so, dass wenn es um mich geht, ich mich aber weder würdige, benenne noch wertschätze, bin ich in der Tat ein Esel, auch wenn das arme Tierchen gar nichts damit zu tun hat. Viel eher kümmert sich der Esel mit seiner Bockigkeit genau um sich. Er macht das, was ihm gefällt und zeigt deutlich, wenn ihm etwas nicht gefällt. Wir machen meistens genau das elendig lange mit, was uns nicht gefällt. Ist doch klar warum: das macht man halt so. :-)

Warum verstecken wir uns denn nun hinter solch neutralen Floskeln? Für mich kommt eine Antwort als die nahe liegendste in Frage. Wir übernehmen keine Verantwortung. Vielleicht haben wir es nicht gelernt, Verantwortung für uns selber zu übernehmen oder schlicht vergessen, dass wir für die Dinge in unserem Leben selber die Verantwortung tragen. Wie bereits im vorherigen Teil, in dem alten Jetzt erwähnt, geben wir gerne die Verantwortung an jemand anderen ab. Jammern, klagen, beschweren uns, dass das Leben so ungerecht ist. Im Gegenteil, das Leben ist gerecht, denn es wirft uns auf uns selbst zurück. Darauf, dass wir erkennen lernen dürfen, was wir mit unserer Art zu sein in unserem Leben erschaffen haben. Und wenn man sich hinter einem Baum versteckt, darf man sich nicht beschweren, wenn das Leben mit seinen wundervollen Möglichkeiten an einem vorbeizieht.

Bin ich mir meiner selbst bewusst, nehme in meinem Sein meinen Platz in mir ein, dann ist es nur natürlich auch von mir als dem ICH zu sprechen. Das ist nichts egoistisches, sondern ein natürliches in-sich-Platz-nehmen. Teste es gleich an Dir aus. Überprüfe Dich in den nächsten Gesprächen, die Du führst, inwiefern und wie oft Du das Wörtchen „man“ verwendest. Solltest Du Dir das selber nicht so leicht bewusst machen können, dann bitte Dein Gegenüber, Dich in dem Moment aufmerksam zu machen. Meinen Klienten falle ich in der Tat ins Wort, nachdem wir darüber gesprochen haben, so dass sie direkt damit konfrontiert werden und es findet in der Regel ein sehr schneller Prozess des „Sich-bewusst-werdens“ darüber statt. Bereits in der nächsten, spätestens der übernächsten Sitzung ist das so gut wie nicht mehr zu hören.

Eine andere Möglichkeit ist, sich 3 Zettel zu schreiben. Auf den ersten schreibst Du „man“, auf den 2. „ich“, der dritte kann leer bleiben. Bitte eine zweite Person, die Zettel im Raum zu verteilen, mit der Schrift nach unten. Dann stell Dich auf den Zettel, auf den Dein Blick am ehesten verweilt, fühle hinein und nimm wahr in einer reinen Beobachtung, was mit Dir und in Dir geschieht. Keine Wertung, keine Analyse, reines Wahrnehmen. Dann geh vom Zettel runter, bleibe einen Moment auf neutralem Boden stehen, wenn Du das brauchst und entscheide Dich für den 2. Zettel, gleicher Ablauf, dann für den 3. Zettel. Merk Dir dabei, was Du auf welchem Zettel gefühlt hast, oder erzähle es der anderen Person und dann schau unter den jeweiligen Zettel, was drauf stand. Diese einfache Form der Aufstellung kann durchaus erhellend sein, denn Du tauchst in das morphogenetische Feld des Worts ein in Verbindung mit Dir. Im blödesten Fall passiert gar nichts Erhellendes, dann hast Du einfach etwas ausprobiert, was möglicherweise (noch) nichts für Dich ist. Im besten Fall, bekommst Du Informationen, wie Du Dich in der „man“-, der „ich“- und der leeren -Form fühlst und kannst ab dann bewusster mit Dir in der „ich“-Form umgehen.

Achte im Aufstellungsmoment auch auf Deine Körperhaltung und nimm wahr, inwiefern diese bei den anderen Zetteln anders ist. Ich werde dazu bewusst nichts weiter schreiben, damit Du ganz offen Deine Erfahrungen machen kannst und keine Erwartungshaltung an Dich erzeugst. Auch dazu hast Du bereits im vorherigen Kapitel von mir gelesen. Das, was Du wahrnimmst ist **Deine** Wahrnehmung. Die kann bei der anderen Person ganz anders sein. Wir sollten uns hier wieder bewusst machen, dass es kein richtig oder falsch gibt, sondern die eigene Wahrnehmung ihren Stellenwert beigemessen bekommt, denn sie entspringt aus Dir und in Dir, wie in jedem von uns, liegt die ureigenste Wahrheit über das eigene Selbst. Und das ist höchst individuell. Daher gibt es hier höchstens eine Leitlinie, aber keine: Das ist so und nicht anders; Das bedeutet eindeutig das und das.

Vielleicht fühlst Du Dich im Versteck des „man“ noch gut und brauchst diesen Schutz. Wem steht es zu, Dir das zu nehmen? Mir auf keinen Fall. Klar sollte aber auch dann sein, dass Du auf jeden Fall die Verantwortung für die Reaktion auf Deine Aktion trägst. Wenn, wie in meinem obigen Beispiel, das Leben mit seinen unendlichen Möglichkeiten an Dir vorbeizieht, dann brauchst Du nicht jammern und klagen, dass Du so benachteiligt bist, dass andere viel mehr Glück haben oder immer alles bekommen. Wem soll das Leben die Möglichkeit geben, wenn keiner da ist? Symbolisch gesprochen natürlich. Egal wie wir in Aktion treten, eine Reaktion erfolgt immer. IMMER. Auch wenn ich diese in dem Moment vielleicht noch nicht direkt wahrnehme, sie ist da oder sie wird kommen. Nach den kosmischen Prinzipien kann das nicht anders sein. Ein kleines Veranschauligungsbeispiel dazu. Wirfst Du einen Stein in einen See (=Aktion), dann kommen die konzentrischen Kreise des Eintauchens Deines Steins nicht sofort bei Dir an (=Reaktion). Das hängt von Deinem Wurf ab. Je weiter Du geworfen hast, um so länger braucht die Reaktion, je größer der Stein war, um so heftiger die Wellenbewegung des Wassers (= um so heftiger die Reaktion). Kannst Du dieses Bild nachvollziehen?

Prima, schauen wir weiter, was es mit der Sprache auf sich hat. Mit einem schnellen Blick ins Internet nach Zahlen und Fakten zur deutschen Sprache ergibt sich folgendes:

- *Rund 130 Millionen Menschen sprechen Deutsch als Mutter- oder Zweitsprache.*

- *Deutsch ist die meist gesprochene Muttersprache in der Europäischen Union und Amtssprache in sieben Ländern.*
- *In 42 Ländern gibt es 7,5 Millionen Menschen, die einer Deutsch sprechenden Minderheit angehören.*
- *2013 kamen Berliner Linguisten auf 5,3 Millionen deutsche Wörter.*
- *2017 ermittelte die Redaktion des Rechtschreibstandardwerks Duden, dass das aktuelle Deutsch fast 23 Millionen Wörter (nur Grundformen) umfasst.*
- *Der neuste Duden kommt aber mit 145.000 Stichwörtern aus.*
- *Und ein Durchschnittsprecher nutzt nur 12.000 bis 16.000 Wörter.*

<https://www.deutschland.de/de/topic/kultur/deutsche-sprache-ueberraschende-zahlen-und-fakten> Abruf: 13.06.2023

Wir haben einen sehr großen Grundform-Wortschatz, können daher viel kombinieren, wie z.B. aus den drei Worten: Vogel, Schutz, Gutachten das Wort Vogelschutzgutachten machen oder aus den Worten: Rosen, Blüten, Bad, Zusatz das Wort Rosenblütenbadezusatz. Fühl Dich herzlich eingeladen, mal ganz besondere Wortkreationen zu bilden, vielleicht ergibt sich daraus auch ein lustiges Spiel im geselligen Freundes-Kreis.

Im Alltag stelle ich immer mehr fest, dass die Anzahl des Gebrauchs-Wortschatz sich beständig reduziert. Es werden verstärkt einfache Sätze mit einfachen Wörtern genutzt und das Wundervolle in unserer Sprache geht scheinbar verloren. Schauen wir noch mal in obige Zahlen: von ca. 5,3 Millionen deutschen Wörter kommt der Duden mit 145.000 Stichwörtern aus. Wer sagt dem Duden und mit welcher Intention, welche Worte er einbeziehen soll und warum nur so wenige? Der Durchschnittsprecher benutzt selbst davon nur ca. 10%! Bezogen auf die 5,3 Millionen kommen wir bei 2 Nachkommastellen immer noch nur auf eine 0 = 0,00.....%! Wir sind uns der Fülle unseres Wortschatzes weder bewusst, noch wissen wir ihn zu schätzen und zu nutzen. Im Gegenteil, wir verstricken uns in eigenartigen gendergerechten Wortverstümmelungen, in einfachen Sätzen, in Befehlstönen, Anweisungen, Ermahnungen und kriegerischen Worten.

Aus der KiTa uns gegenüber schweben den lieben langen Tag, sobald die Kinder draussen sind, Ermahnungen, Anweisungen und Schelte rüber. Die leisen, lieben Töne bekommen wir sicherlich aufgrund der Entfernung nicht mit, denn ich möchte das Personal keinesfalls diskreditieren. Auch diese unterliegen dem Druck der Vorgaben, wie sie die Kinder im besten Sinne der Mitläufergesellschaft zu er-ziehen haben. Dennoch macht es etwas mit jedem einzelnen, wie ich den lieben langen Tag rede. Die Energie bzw. die Energiefelder, in die ich mich begeben ist / sind das Tragende dabei. Die Energie von Ermahnungen, Anweisungen und Schelte ist keinesfalls freundlich, wertschätzend, unterstützend, sie macht auch mit ihrem Absender etwas. Das gleiche gilt natürlich für alle anderen Bereiche, nicht nur in der oben angesprochenen KiTa.

Derjenige, der sich dieser Felder aktiv bedient, genauso wie derjenige, der sich diesen Felder beständig aussetzt, wird sich der Wirkung der destruktiven Energie bestenfalls zu einem bestimmten Zeitpunkt bewusst, bevor z.B. der Körper in die Symptomproduktion geht.

Nicht nur Ermahnungen, Anweisungen und Schelte sollten wir in unserem Sprachgebrauch identifizieren, das tatsächliche Begehren oder Bedürfnis dessen, was wir mit der negativen Sprechweise ausdrücken, dahinter zu erkennen, wäre die Königsdisziplin. So hätten wir ein Pack-an der eigenen Bewusstwerdung und können uns positiv für uns und unsere Bedürfnisse einsetzen, statt verbal frustriert um uns zu hauen, andere für die persönlichen Umstände verantwortlich machen zu wollen oder anderweitig sich und das eigene Umfeld zu zerstören.

Insbesondere die kriegerischen und manipulatorischen Ausdrücke in unserer Sprache gilt es aufzuspüren, da sie uns so nahe stehen, der Feind quasi mit uns im Bett liegt, wir sie leichtfertig und wie selbstverständlich uns und anderen entgegenschleudern. Wir müssen es endlich in Angriff nehmen, uns unserer Selbst bewusst zu werden, den Glaubenssätzen einen Todesstoß versetzen, sie abschießen, uns zünftig zu Wehr setzen und verteidigen, wenn uns jemand zum Kampf auffordert, unseren Pfunden / Themen den Krieg erklären und uns schlussendlich jeden Tag fertig machen.

Halt, stopp!

Lies bitte den letzten Abschnitt noch einmal ganz bewusst und fühl dann in Dich hinein, was das mit Dir gemacht hat.

Wie geht es Dir jetzt?

Da ich ja wusste, worauf ich beim Schreiben hinauswollte, begleitet mich beim Lesen ein Schmunzeln aber auch ein ungutes Kribbeln im Körper, wenn ich mir die Energie dieser Worte bewusst mache. Hast Du auch etwas bemerkt? Konntest Du die Worte identifizieren, auf die es ankommt und hast Du vielleicht auch bei Dir in Deinem Wortschatz bemerkt, dass Du das ein oder andere Wort benutzt? Dann freu Dich, dass Du Dir wieder etwas bewusst machen konntest.

Wir werden in unserem Sprachgebrauch leider viel zu häufig dazu gebracht, Worte zu verwenden, die mit Krieg, Kampf und der dazugehörigen Energie zu tun haben. Und das, auch wenn wir uns sportlich und spielend betätigen. Denn gerade die Sport- und Spielsprache ist gewaltvoll. Ein Tor schießen, stürmen, stoßen, Angriff, Taktik, Strategie, verteidigen, treten, zur Wehr setzen, den Ball schlagen, kämpfen, gewinnen, verlieren, den Gegner fertig machen, abschießen, faulen, ein Bein stellen, wegnieten, zerstören, wegballern, Gewinnen müssen, der Verlierer ist der Looser etc. etc. Du kannst die Liste gerne ergänzen für Dich bzw. bei Dir selber aufspüren, was zu Deinem (täglichen) Gebrauch gehört. In meinen Klientengesprächen fallen sehr häufig diverser solcher Worte und kaum einem ist es bis zu dem Moment, wo ich es anspreche bewusst gewesen. Nur schützt uns das Unbewusst-Sein nicht vor den Folgen bzw. der Reaktion auf unsere Aktion. Wir ziehen beständig das an, was wir denken, fühlen und leben!

Auf einer unserer Urlaubsreisen fand ich diese nette Ausführung auf einem Waschbeckenstopfen:

- Könnte
- Sollte
- Möchte
- Machen

Auch das ist das Erkennen unserer eigenen Sprachhürden. Ich *könnte* ja mal wieder ein bisschen meditieren. Ich *sollte* es am besten dauerhaft machen, denn ich *möchte* ja, dass es mir besser geht. Jetzt kommt die große Frage: **machst** Du das unter diesen Umständen auch? Meiner Meinung nach, ist *könnte*, *sollte*, *möchte* nur eine Ausrede, etwas **nicht** zu **machen**. Nutze ich diese obigen Worte, halte ich automatisch eine Hintertüre offen, dass das ganze sowieso nicht klappt. Das gleich gilt für den Ausspruch: Ich versuche es.

Das erlebe ich immer wieder bei meinen Klienten und kenne es auch durchaus von mir selber. Sollte Dir jetzt durch den Kopf gehen, warum ich dann schlaue Worte schreibe, wenn ich es selber nicht hinbekomme, dann antworte ich Dir, das es darum nur bedingt geht. Mir ist das in dem Moment bewusst, dass ich vermeide. Und ich ergründe das Dahinterliegende, arbeite die Themen auf, befriede mich und finde Lösungen für meinen Weg. Wer stecken bleibt in diesen Worten und im beständigen Versuch, etwas zu verändern, steckt in diesen Punkten auch noch im Unbewussten und darf sich, wenn gewünscht, dieser Dinge zunächst bewusst werden.

Du kannst nicht negativ denken und Positives erwarten.

Da ich das Thema des „Bewusst - werdens“ des öfteren bereits angesprochen habe, möchte ich kurz darauf eingehen und Dir eine Metapher dafür anbieten. Vielleicht kennst Du das „Eisberg-Modell“. Es wird oft in der Kommunikationsarbeit genutzt.



Im oberen Bereich, oberhalb der Wasserlinie ist der bewusste Bereich, alles unterhalb der Wasserlinie soll den unbewussten Bereich darstellen. Forscher wollen herausgefunden haben, dass wir so um die 60.000 Gedanken täglich denken. Das ist eine enorme Zahl, dazu gehören auch Gedanken wie z.B.: „Was ziehe ich denn heute an?“; „Was möchte ich heute essen?“; „Ich hole mir jetzt mal einen Kaffee.“; „Ups, ich bin schon fast zu spät.“ etc. etc. Weiterhin haben sie herausgefunden, dass davon nur ca. 95% bewusst sind. Handelt es sich nicht um solch banale Gedanken wie die, die ich eben erwähnte, sondern um emotional stark aufgeladene Gedanken, ziehen wir beständig mehr von dem an, was gedacht und gefühlt wurde.

Damit mir das nun bewusst werden kann, ist es hilfreich, den Fokus auf das Thema zu legen. Das bedeutet, den unbewussten Anteil unter der Wasserlinie nach oben ins Bewusstsein, in den sichtbaren Bereich oberhalb der Wasserlinie zu bringen, damit ich das Thema überhaupt sehen, erkennen und mich damit beschäftigen kann. Habe ich es bewusst bearbeitet und bestmöglich

verändern können, kann dies mit der neuen energetischen Signatur ins Unbewusste absinken, ist es gelöst, ist es weg und wird nicht mehr benötigt. Energie nach dem Erhaltungsgesetz kann nicht verschwinden, sondern nur verändert werden. Vorher im Unbewussten, war sie blockierend und beeinflussend in mir gespeichert, nach einer erfolgreichen Lösung kann sie befreit von ihrer alten Aussage, Ladung bzw. Prägung dem großen und ganzen wieder zur Verfügung stehen.

Da wir alle bis zum letzten Atemzug Erfahrungen machen können und werden, denn auch das Sterben will gelernt und erfahren werden, bleibt auch mir es nicht anders übrig, beständig auf meinem Weg das Bewusst-Sein zu erfahren. Und ich freue mich jeden Tag darüber, denn es ist ein spannender, mal mehr mal weniger aufregender und interessanter Prozess, der auch mal mehr und mal weniger (ein-)fordert.

Hier noch eine Anmerkung zum Thema, warum ein so großer Anteil in uns unbewusst ist. Sei froh darüber oder möchtest Du Dir jede Millisekunde die Anweisung geben, Herz: pump ein, Lunge; atme aus, Darm: spalte Glukose, betreibe Glykogensynthese und weitere Millionen von Anweisung in der gleichen Zeit? Das geht nicht. Weder heute im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten, geschweige denn als Säugling, der noch weniger Ahnung von all diesen Dingen hat, wie wir heute. Von daher ist es ein Segen, dass wir diese unbewusste Instanz in uns haben, die die unzähligen Körperfunktionen und Körperprozesse perfekt aufeinander abstimmt und regelt. Umso perfekter könnten wir ihn gewähren lassen, wenn wir uns der seelischen Arbeit widmen, denn dann muss die unbewusste Instanz nicht bewusst eingreifen und uns Symptome ins Bewusstsein schicken, damit wir der unbewussten Schieflage gewahr werden.

Mithilfe der Entdeckung Deiner eigenen Sprachmuster kannst Du schon viel aufarbeiten.

Zum Abschluss noch ein paar zu überprüfende Worte und Paradoxen = Widersprüche in sich. Sende ich häufig widersprüchliches aus, ernte ich am ehesten davon, was die energetisch stärkste Botschaft im morphogenetischen Feld trägt und das sind zumeist die negativen Anteile der Botschaft.

- wunderbar - bar jeden Wunders oder lieber wundervoll - voller Wunder?
- bombensicher - wie kann etwas sicher sein, dass eine Bombe getroffen hat?
- wahnsinnig gut - ist es gut, sinnig oder unterliegt es dem Wahn?
- das ist ja toll - Tollhaus - Tollwut - umgangssprachlich steckt noch u.a. rasend, nicht bei Sinnen sein etc. dahinter
- unglaublich wird meist positiv eingesetzt - z.B. unglaublich gut - und dennoch steckt der Un - Glaube darin
- großartig - wer möchte hier artig sein?
- Leidenschaft - welches Leiden wird geschaffen?
- Unterhaltung - Deine Haltung bleibt unten
- Unterricht - nach unten richten
- Nachricht - etwas wird nachgerichtet - ist also schon alt / vergangen
- Schlagzeile - diese Zeilen sollen schlagen
- Ratschlag - dieser Rat darf / kann / soll schlagen
- Erziehung - „er“ wird gezogen - ziehen
- und viele viele Worte mehr

Trigger und ihre Bedeutung

Ein weiterer wichtiger Punkt auf der Eigenverantwortungsliste ist die Reaktion auf die Dinge, die uns triggern. Mit triggern meine ich die persönliche Reaktion auf eine Aktion im Aussen. Hier ein Beispiel aus der Praxis. Eine Klientin wird in ihrer Partnerschaft so gut wie nicht wahrgenommen in ihren Bedürfnissen und bemüht sich redlich darum, ihren Standpunkt und ihre Bedürfnisse klar zu stellen und zu äußern. Aber egal welche Worte sie wählt, ihr Partner versteht sie nicht, im Gegenteil, er dreht das Ganze rum und vermittelt ihr das Gefühl, sie müsse nur mehr auf ihn eingehen und sich mehr um die Partnerschaft bemühen. Das triggert sie so in ihrem Selbstwert, dass sie an sich zweifelt, sich nicht genug Mühe gegeben zu haben, in ihren Erklärungen sich falsch ausgedrückt zu haben und es läge ja an ihr, dass die Partnerschaft derzeit nicht funktioniert.

Schauen wir aus der Metaebene auf die Beziehung lässt sich eine narzisstische Persönlichkeitsstruktur im Partner erkennen und Narzissten lieben fast ausschliesslich sich selbst und das alles so läuft, wie es ihnen zu pass kommt. Andere Menschen, andere Bedürfnisse können als solche nicht wirklich wahrgenommen werden. Da diese Klientin aus ihrer Herkunftsfamilie diese gleiche Persönlichkeitsstruktur von Kindesbeinen an kennengelernt hat, ist das Wiedererleben in einer Partnerschaft häufig vorzufinden, um sich aus den alten eingepprägten Mustern zu befreien und ein eigenverantwortliches Leben führen zu können. Die auslösenden Triggersituationen („Ich bin schuld an dem Dilemma“) kann sie ungelöst weiter erleben, in dem sie sich immer kleiner machen lässt, immer trauriger, in sich gekehrter, selbstzweifelnder bis irgendwann manifestierte Symptome sich zeigen. Die Klientin hat den Weg in die Reflexion gewählt, um sich aus diesem Thema herauszulösen. Zu den Prägungsphasen und ihre Bedeutungen komme ich im nächsten Abschnitt.

Immer wenn wir durch etwas im Aussen (=Trigger) eine emotionale Reaktion in uns verspüren, werden wir aufmerksam gemacht, dass etwas in uns zu bearbeiten ist. Etwas aus den Tiefen des unter Wasser befindlichen Teil des Eisberges möchte ins Bewusstsein gebracht, angeschaut und bearbeitet werden. Insbesondere die negativen Emotionen sollten angeschaut werden wie z.B. Wut, Ärger, Überforderung, Hass, Groll, Traurigkeit, melancholische bis hin zu depressiven Stimmungslagen. Positive Gefühle beflügeln, unterstützen, nähren und fördern uns. Geht das Pendel allerdings zu weit im positiven nach aussen, sind der Größenwahn und manische Stimmungslagen nah. Auch das darf angeschaut werden, wird nur umso schwerer erkannt, da dieser Mensch sich super gut, nahezu unbesiegbar fühlt und wenig einsichtig ist, dass das, was er gerade erlebt, nicht förderlich ist. Ebbs diese Phase ab, kann von Außen versucht werden, dass dieser Menschen über sein Handeln Bewusstheit erlangt.

In der Regel allerdings geben wir nur all zu oft dem Aussen (= dem Menschen, der Situation, den Umständen) die Schuld, jammern, klagen, ziehen uns zurück etc.. Hier noch ein paar Beispiele. Die Namen sind frei hinzugefügt, die Geschichten wahr. Klaus stösst sich eines morgens den Fuß am Türrahmen und schuld ist natürlich der Türrahmen. Wie kann der auch so plötzlich genau da im Weg stehen? Immer wenn Stefan in eine Form der Überforderung gerät (zuviel gleichzeitig im Arbeitsleben z.B. diverse Telefonate und deren Problematik - Stefan arbeitet im Home-Office) in Verbindung z.B. mit Anforderungen privater Natur = Sabine - Stefans Ehefrau stellt ihm eine Frage - wird er laut und ungerecht Sabine gegenüber. Sabines Frage triggert Stefan an, ohne dass er genau das erkennt. Er schießt sich auf Sabine ein, statt in sich nach seinem Thema zu schauen.

Auf lange Sicht kann so ein unfaires Verhalten durchaus Schaden in einer Beziehung / Ehe auslösen.

Sybille hat mit Peter vereinbart, dass er im Haus staubsaugt, aber jedes Mal macht er sich nicht die Mühe und nimmt das Hundekörbchen zur Seite, um auch dahinter und darunter zu saugen. Statt mit Peter darüber zu reden, frisst Sybille das in sich rein und beäugt ihn jedes Mal kritischer beim saugen, ob er es `natürlich schon wieder´ nicht macht. Sie fühlt sich regelrecht davon provoziert und denkt in sich, er müsse das doch irgendwie mitbekommen, dass sie jetzt wegen ihm so schlecht drauf ist. Statt sich die persönliche eigene Geschichte dahinter anzuschauen, verstrickt Sybille sich in Erwartungshaltungen und baut damit ungeahnte Spannungsfelder in der Partnerschaft auf.

Maren und Konrad kamen zu mir, weil sie an ihrer Partnerschaft arbeiten wollten. Sie hatten sich getrennt und wollten dennoch einen Weg finden, wieder zueinander zu kommen. Maren triggerte es ungemein, dass Konrad sie bei vielen Dingen nicht unterstütze, wie z.B. sie in seinen Freundeskreis zu integrieren, sich mit seinen Kindern gut zu stehen und vereinbarte gemeinsame Termine ließ er kurzfristig platzen. Bisher gab es immer Diskussionen und Streitereien darüber und da keiner von seinem Standpunkt auch nur gedanklich einen Millimeter abweichen wollte, ging es bis zu der einen Sitzung nicht einen Schritt weiter. In der Sitzung haben wir uns dieses Trigger-Spannungsfeld einmal von oben (aus der Meta-Ebene) angeschaut und dabei festgestellt, dass Maren sich „alleine gelassen“ fühlt. Ihr Leben begann mit der Prägung: „alleine gelassen zu werden“, da ihre Mutter kurz nach der Geburt verstarb. Konrad war einer derjenigen, mit dem Maren sich in ihrem Leben „verabredet“ hat (gemäß meiner Vorstellung von „seelischer Lebensplanung“), um sich diesem Thema zu stellen. In der Sitzung kamen diese Gefühle kraftvoll aus ihr hervor und so konnte ein wichtiger Schritt auf dem Heilungsweg geleistet werden.

Übernehmen wir die Verantwortung für uns, können wir diesen Hinweisen dankbar nachgehen und uns damit weiter aus den Fallstricken des eigenen Seins entwickeln. Ein wesentlicher Punkt aus meiner Erfahrung ist der, dass in den Triggersituationen der Mensch, der uns diese Erfahrung ermöglicht, heraus subtrahiert werden muss. Der Mensch (oder die Umstände ansich) haben weder Schuld noch die Verantwortung für die Gefühle, die das Ganze im Getriggerten auslöst. Der Mensch der triggert ist die mit Dir verabredete Spielfigur auf Deinem Spiel-des-Lebens-Plan. Ohne diesen Menschen (die Situation / die Umstände) könntest Du zu diesem Zeitpunkt nicht die Erfahrung X machen. Ob diese Erfahrung X aus menschlicher Sicht schön oder eher nicht ist, spielt dabei keine Rolle, diese Erfahrung will / soll gemacht werden. Und dazu benötigen wir äußere Parameter, die uns die Möglichkeit geben, dieses oder jenes Gefühl in uns erzeugen und durchleben zu können. Ohne diese Erfahrung ist keine Weiter-Ent-Wicklung möglich. Daher entbehrt es jeder Grundlage, sich über sein Gegenüber aufzuregen, sich zu echauffieren über all die schlechten Dinge auf der Welt. Ein kurzes Durchatmen, ein kurzes Dampfablassen zunächst ist noch akzeptabel auf dem Weg, dann sollte der Gewähr-werdens-Prozess bestmöglich eingeleitet werden.

Ab jetzt wäre es hilfreich, immer wenn Du in Dich in einer Triggersituation entdeckst, dies als solche zu erkennen, das Muster herauszuarbeiten und zeitnah das Thema zu bearbeiten, bestmöglich zu lösen. Dein Leben zeigt Dir stets, an welcher Stelle unser Hinschauen und unser Einsatz gefordert wird. Du kannst natürlich auch Glaubenssätze rauf und runter bearbeiten, Dir alles mögliche an Dingen aus dem universellen WWW downloaden (lassen). Es gibt unzählige

Techniken auf dem Markt, die alle durchaus ihre Berechtigung haben, je nachdem an welcher Stelle unseres Lebens wir für was offen sind. Ich habe mich mit vielen Techniken beschäftigt, sie ausprobiert und mich für eine kleine Auswahl an für mich hilfreichen entschieden, gemäß dem Motto: „Beseitige die Ursache und die Wirkung hört auf - (Sublata causa tollitur effectus. - Remove the cause and the effect will cease.) Broom`s Maximes of Law 1845“.

Geben wir uns die Chance, unser Leben nicht nur aus der Perspektive des einen Lebens zu sehen, sondern trauen wir uns, das Leben ansich als reinkarnativen Prozess zu verstehen, der nach gewissen Spielregeln verläuft und in dem wir uns in jedem Leben durch gewisse Erfahrungen hindurch entwickeln wollen, so können wir das Wunder des Schöpferprinzips dahinter erkennen, annehmen und leben. Wir als Seelen erschaffen uns unsere Lebens-Plattform mit all den jeweiligen Erfahrungs- und Entwicklungspotentialen und ich bin mir sehr sicher, dass wir uns auch die passenden „Werkzeuge“ in unseren Lebensrucksack eingepackt haben, die uns auf unserem Ent-wicklungs-pfad weiterhelfen.

Dieser Prozess erfordert durchaus Zeit, Mut und Kraft - das Gegenteil davon, in der alten Situation sitzen zu bleiben aber auch und kostet uns zusätzlich noch unsere Gesundheit. Lebendigkeit, Leichtigkeit und Freude können der Lohn für die Ent-Wicklung durch sich selbst sein. Selbstredend kannst Du eine Unterstützung hinzuziehen, die Dir die Hand reicht auf diesem Weg. Wichtig meines Erachtens dabei sollte aber sein, dass nicht der Unterstützer die Verantwortung für Deinen Prozess, für Dein Leben übernimmt oder von Dir übertragen bekommt. Das kann leider auch passieren, wenn sich die unterstützenden Kollegen ihrer eigenen Themen noch nicht bewusst sind und diese über die Arbeit mit dem Klienten ausmachen.

Eine Unterstützung sollte daher immer ein Angebot sein, die Wahl lassen, sich prinzipiell leicht anfühlen (auch wenn die Themen sich unangenehm oder schwer anfühlen), keine Vorschriften oder Vorwürfe machen und auch nicht allzu bereit bei allem helfen wollen. Denn dem zu Helfenden wird dann oftmals die Arbeit (und damit einen großen Teil seiner Eigenverantwortung) abgenommen und das kann nicht Sinn und Zweck einer Unterstützung sein, die dem Klienten auf seinem Weg begleitet und ab und an die Hand reicht. Zumal der Unterstützer meist am wenigsten den Lebensplan des zu Unterstützenden kennt. Vielleicht ist einfach jetzt noch keine Zeit oder nicht DIE Zeit für eine Ver - Änderung im Leben? Vielleicht muss zunächst noch etwas integriert oder erfahren werden, bevor der nächste Schritt gegangen werden kann. Die Leitspur aus meiner Sicht ist dabei stets das eigene Gefühl. Wie fühle ich mich jetzt und wie fühlt sich der nächste Schritt an. Der innere Kompass ist so immens wichtig und wurde uns daher auch systematisch „abgezogen“ und „wegmanipuliert“, glücklicherweise kann er aber „nur“ gedeckelt und evtl. noch vergessen werden. Lassen wir uns bewusst und eigenverantwortlich ein, finden wir auch die Türen und Zugänge (wieder) dazu.