

TEIL 1: Endlich erwachsen werden 15

1. Das Innere Kind 16

- Das Kind in uns 18
- Das verletzte Kind 20
- Grundbedürfnisse des Kindes 21
- Abhängigkeiten 24
- Ängste und Zwänge 26
- Das Eltern-Ich 27
- Der Kind-Erwachsene 31
- Der Kind-Erwachsene in Beziehungen 33
- Innerer Erwachsener und Inneres Kind 35

2. Der Erwachsene 40

- Verantwortung und Freiheit 40
- Verantwortung und Bewusstheit 45
- Gut entwickelter Wille 48
- Liebesfähigkeit 52
- Alleinsein 58
- Die Beziehungen zwischen zwei Erwachsenen 61
- Zusammenfassung 63

TEIL 2: Wer bin Ich? 67

1. Ego und Falsches Selbst 71

- Botschaften an das Kind – Erste Identitäten 71
- Zusammenfassung 85
- Identifikationen 88
 - Arten von Identifikationen* 90
 - Identifikationen mit Körper, Verstand, Gefühl* 92

Weitere Identifikationen 94
Identifikationen beherrschen uns 97
Identifikationen grenzen ab 99

Ego und Ego-Bewusstsein 103

Das Ego 103

Ego-Bewusstsein 105

Leben aus dem Falschen Selbst 108

Erwachen zum Wahren Selbst 109

Überwindung des Falschen Selbst 112

2. Ich und Wahres Selbst 113

Personales und Transpersonales Bewusstsein 117

Personales Selbst – Ich 120

ICH – Bewusstsein 120

Person und Persönlichkeit 122

Das Leben als Bühne – Rollen und Teilpersönlichkeiten 123

SELBST - Transpersonale Erfahrung 127

Personale und Transpersonale Ebenen 135

Verstand und Intuition 136

Philosophie und Metaphysik 140

Theologie und Mystik 142

Personale und Transpersonale Psychologie 144

Personale und Transpersonale Qualitäten 146

Liebe 147

Wille 148

Glaube 150

Hoffnung 150

Selbstbewusstsein 151

Selbstvertrauen 152

3. Wege zum SELBST 153

Stille – die Heimat des SELBST 153

Die Flucht vor der Stille 155

Meditation – Ein Weg zur Stille 157

Was ist Meditation? 158

Wozu Meditation? 159

Meditation ist Leben – Leben ist Meditation 162

TEIL 3: Sich auf den Weg machen 167

1. Segmente des Weges 170

Vom unbewussten Reagieren zum bewussten Agieren 170

Von der Selbstentfremdung zur Selbstvertraulichkeit 173

Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung 182

Vom Kind-Erwachsenen zum reifen Erwachsenen 187

Von der Angst zum Vertrauen 188

Von ? zur Spiritualität 193

Vom Es zum Du 204

Vom „Ja aber“ zum „Warum nicht?“ 207

Vom Anhaften zum Loslassen 208

2. Praxis des Weges 214

Überwindung von Trägheit 216

Überwindung von Unbewusstheit 219

Überwindung des Ego-Bewusstseins 224

Überwindung von Abhängigkeit 225

Ausklang 227

Danksagungen 232

Anhang: Spiritualität und Religion 233

Häufig zitierte Autoren 240

Literaturverzeichnis 243

Über den Autor 247

Hans Piron

Das **Leben**
leben!

Der Weg zu einem
l(i)ebenswerten
Leben

tao.de

*Man muss das Leben lieben, um es zu leben,
und man muss es leben, um es zu lieben.*

Thornton Wilder

Einleitung: Das Leben leben!

Ich hatte eigentlich nie vor, ein Buch zu schreiben, weil ich glaubte, dass ich nichts wirklich Neues schreiben könnte, was nicht bereits in anderen Büchern vermittelt wird. Und dann las ich dieses Zitat von Thornton Wilder, dass man das Leben wirklich leben muss, damit man es lieben kann. Was aber bedeutet das, „wirklich zu leben“. Mir wurde bewusst, dass seit über 20 Jahren Menschen zu meinen Seminaren kommen, die erfahren wollen, was das bedeutet, besser gesagt, was es bedeutet, wirklich *selbst* zu leben und nicht von der Außenwelt und seinen Konditionierungen gelebt zu werden.

Das Feedback, das ich nach den Seminaren bekommen habe, hat mir gezeigt, dass es möglich ist, das nachzuholen, was man eigentlich in der Kindheit hätte erfahren müssen, nämlich seine Natur als Mensch auf dieser Welt wirklich zu leben. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Es ist nie zu spät.

Wenn Sie bereit sind, Ihr Leben und Ihre Lebensweise neu zu überdenken und zu erfahren, wie Sie mehr Einfluss auf Glück und Zufriedenheit in Ihrem Leben nehmen können, dann lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren, Ihr Leben so zu leben, dass Sie es lieben. Was man liebt, macht glücklich! Sobald Sie sich bewusst gemacht haben, was Sie im Leben unzufrieden und unglücklich macht, wird es möglich, das zu ändern.

Im ersten Teil zeige ich Ihnen, dass viele Menschen, vielleicht sogar die meisten, meinen, dass sie erwachsen sind. Sie sind es aber nicht. Ein wesentliches Kriterium, das den reifen Erwachsenen vom Kind unterscheidet und ihn daher als solchen qualifiziert, ist, dass er selbst die Verantwortung für Glück und Zufriedenheit in seinem Leben übernimmt und nicht von anderen erwartet, dass sie das tun. Wurden in der Kindheit bestimmte Grundbedürfnissen wie Liebe und Anerkennung nicht ausreichend oder gar nicht erfüllt, hat sich daraus häufig eine Bedürftigkeit entwickelt, eine Sucht, sich diese Bedürfnisse von anderen erfüllen zu lassen. Das aber führt in eine ähnliche Abhängigkeit, in der auch das Kind gelebt hat. Es sind die Verletzungen der Kindheit, die im Erwachsenen weiter wirken und zu Problemen in seinen Beziehungen führen. So wird etwa der Partner für Schmerzen aus alten Wunden verantwortlich gemacht. In diesem Buch lernen Sie Wege kennen, um allmählich die Verantwortung für Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit selbst zu übernehmen und sich so weitgehend aus diesen Abhängigkeiten zu befreien.

Erwachsen zu sein bedeutet nicht, dass man damit eine Garantie dafür hat, jetzt völlig glücklich und zufrieden mit Allem sein zu können. Was sich ändert ist die Bereitschaft, die Verantwortung dafür selbst zu übernehmen. Oft sind es Lebenskrisen in Beziehungen, im Berufsleben oder generelle Unzufriedenheit mit dem Leben, die mit Fragen nach dem Sinn des Lebens einhergehen. Man könnte es als eine Art von Erwachen bezeichnen, das da plötzlich stattfindet. Es stellen sich Fragen wie „Wer bin ich?“, „Wozu bin ich hier?“, „Was stimmt in meinem Leben?“ „Was schreit nach Veränderung?“ Im zweiten Teil steht daher die Frage im Vordergrund, wer Sie im Kern Ihres Seins wirklich sind. Besteht darüber Klarheit, wer oder was man nicht ist, hat man sich diesem Kern bereits genähert. Wird man sich bewusst, dass da in einem ein Bild

existiert, von dem man glaubt, es zu sein, wird man dieses Bild weiter erforschen wollen. Dieses Bild wird auch als das Falsche Selbst bezeichnet, das aus zahlreichen falschen Identitäten und Rollen besteht. Im Prozess, der die Bereitschaft erfordert, sich von Vorstellungen und Bildern zu lösen, ist der Weg frei für die Erfahrung dessen, was man im Kern wirklich ist, dem Wahren Selbst.

Es gibt unendlich viele Menschen, die viele Bücher wie dieses hier lesen und ständig Workshops besuchen. Die Erkenntnisse und auch tiefen Einsichten, die Sie gewinnen, bewirken jedoch keine nachhaltigen Veränderungen in ihrem Leben. Der Alltag mit seinen Anforderungen, alte Verhaltensmuster und Glaubensmuster, übernehmen schnell wieder die Macht. Es fehlt an Ernsthaftigkeit, an Willenskraft, vor allem aber an Wachheit, um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen. Um mehr Klarheit zu gewinnen und das ausfindig zu machen, was nach Veränderung drängt, zeigt Ihnen Teil 3 den Lebensweg in einzelnen Segmenten auf. Sie können sich ganz praktisch bewusst werden, wo Sie gegenwärtig stehen und was Sie entwickeln wollen. Ich zeige Ihnen mögliche Hindernisse sowie auch die Qualitäten auf, die Sie brauchen, um sie zu überwinden. In jedem Abschnitt finden Sie Fragen, die Ihnen dabei helfen sollen, sich bewusst zu werden, was Sie sich für Ihr Leben wünschen und wie Sie die Veränderung nachhaltig in Gang setzen können. Gewinnen Sie Erkenntnisse und Einsichten in Ihr Leben und beginnen Sie, Ihr Leben so zu leben, dass Sie es lieben können und überwiegend glücklich damit sind.

Die Grundbedürfnisse noch einmal im Detail. Das Kind braucht:

- 1. Aufmerksamkeit** der Eltern und/oder anderer Bezugspersonen. Das Kind will gesehen und wahrgenommen werden. Das bestärkt sein Gefühl von Existenz, vom Vorhandensein auf dieser Welt. Das Kind fühlt sich einbezogen und als ein Teil der menschlichen Gemeinschaft.
- 2. Bestätigung**, dass es in Ordnung ist, so, wie es ist. Dem Kind werden so eine gewisse Sicherheit und auch ein Grundvertrauen in sich selbst vermittelt, dass es in der Lage ist, die Erwartungen seiner Bezugspersonen zu erfüllen. Es fühlt sich in seiner Existenz gesichert.
- 3. Anerkennung** für das, was es tut und wie es ist. Dadurch entwickelt sich das notwendige Selbstvertrauen. Dazu gehört auch konstruktive Kritik, die nicht verletzend ist, sondern aufbauend wirkt. Sie unterstützt vor allem das Streben des Kindes nach Wachstum.
- 4. Liebe und Wertschätzung**, die ihm Geborgenheit und Vertrauen geben. Sie sind die Grundlagen, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und fördern eine gute Beziehung zu sich selbst. Wie bei allen Grundbedürfnissen, die erfüllt werden, wirkt sich auch die Erfahrung von Liebe und Wertschätzung auf den späteren Erwachsenen aus.

Sind diese Grundbedürfnisse des Kindes in der Kindheit überwiegend erfüllt worden, so fühlt es sich als Erwachsener in seiner Existenz sicher. Das Kind hat sowohl Vertrauen in sein Umfeld gefasst als auch zu sich selbst. Wurden die Bedürfnisse nur unzureichend oder gar nicht erfüllt, sind Defizite geblieben, die weitreichende Folgen für das Leben des Erwachsenen haben. Es besteht eine Art Nachholbedarf. Der Erwachsene lebt in der Erwartungshaltung, dass andere Menschen ihm

Diese Verhaltensweisen waren in der Kindheit Überlebensstrategien, weil man zum Beispiel den Schmerz, der sich bei Verletzungen einstellte, nicht mehr ertragen konnte. Sich von seiner Gefühlswelt abzuschneiden, um die zugefügten Verletzungen nicht zu spüren, wird zur Überlebensstrategie. Wenn der „Innere Erwachsene“ nicht mit dem „Inneren Kind“ in Kontakt ist, verdrängt der Mensch sämtliche Gefühle. Die Angst vor Verletzungen ist zu groß, als dass der Erwachsene riskieren würde, seine Schmerzen zu spüren und die Bedürfnisse des „Inneren Kindes“ wahrnehmen.

Die Glaubensmuster sind:

- Ob ich glücklich bin, hängt von anderen ab.
- Mich selbst glücklich zu machen ist egoistisch und daher falsch.
- Für meine Gefühle sind andere verantwortlich.

Die genannten Glaubensmuster haben sich mit der Zeit als Reaktion auf Botschaften aus der Umwelt und als Konsequenzen aus den bisher gemachten Erfahrungen entwickelt.

Der Erwachsene, der mit dem „Inneren Kind“ in Kontakt ist

bemüht sich, sich wie folgt zu verhalten:

- Er nimmt die Gefühle des „Inneren Kindes“ wahr und übernimmt selbst die Verantwortung dafür.
- Er ist konsequent und zuverlässig, indem er seine Gefühle ernst nimmt und sie auch nicht abwertet.
- Er hat den Mut, auch Gefühle wie etwa, dass das „Innere Kind“ sich einsam fühlt, wahrzunehmen, um mit Liebe und Mitgefühl präsent zu sein.

überwunden hat, lebt völlig anders. Er oder sie kann klarer wahrnehmen und reflektieren, was in ihm oder ihr vorgeht, welche Bedürfnisse da sind und wie sie erfüllt werden können. Man übernimmt selbst die Verantwortung dafür, dass die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden und erwartet nicht mehr, dass andere Menschen sie erfüllen.

Gelingt es, Einsamkeit in eine positive Einstellung zum Alleinsein zu transformieren, wie es Chopra und Paul in ihrem Buch andeuten, entsteht eine neue Beziehung zu sich selbst, die von Akzeptanz, Wohlwollen und Wertschätzung geprägt ist.

Die Beziehung zwischen zwei Erwachsenen

Im vorigen Kapitel habe ich die Beziehung zwischen zwei „Kind-Erwachsenen“ und zwischen einem „Kind-Erwachsenen“ und einem reifen Erwachsenen beschrieben.

Hier noch einmal die Kriterien, die einen reifen Erwachsenen beschreiben, wie ich sie verstehe:

Der reife Erwachsene

- kann sich überwiegend selbst geben, was er braucht
- übernimmt selbst die Verantwortung für seine Gefühle
- schätzt das Alleinsein
- will eine echte Partnerschaft, in der er oder sie wachsen kann
- hat nur selten Verlustängste
- freut sich sowohl am Geben als auch Nehmen
- hat eine positive Einstellung zu Kritik, nimmt sie als Chance wahr, zu wachsen
- kann lieben, ohne damit Bedingungen zu verknüpfen

*„Wenn du herausfinden willst, wer du bist,
musst du entdecken, wer und was du nicht bist!“*

Nisarghadata

Dieser Aufforderung des indischen Weisheitslehrers ist einer seiner Schüler, der Psychologe Stephen Wolinsky, gefolgt. Seine Erkenntnisse vermittelt er in einem psychologischen Modell, das er Quantum-Psychologie nennt. Eine seiner Thesen, die er mit diesem Modell vertritt lautet:

„Alles, was du über dich selbst zu wissen glaubst, stammt nicht aus dir selbst. Lass es also los!“

Er hat die Begriffe Falscher Kern und ein daraus resultierendes Falsches Selbst entwickelt. Er nennt dies auch ein System falscher Identitäten.

Beispiel:

Falscher Kern:

Ich bin unvollkommen. Irgendetwas stimmt nicht mit mir.

Falsches Selbst (kompensatorische Strategie):

Ich versuche zu beweisen, dass mit mir alles in Ordnung ist und handle, als ob ich vollkommen wäre.

Wolinsky hat seine Quantum-Psychologie in mehreren Büchern dargelegt. Ich selbst habe 2001-2003 einige Seminare bei ihm besucht und anhand meiner Praxis habe ich seine Thesen vom Falschen Kern und Falschen Selbst noch erweitert und vertieft. Für mich gehören auch die Botschaften und Verhaltensweisen des Umfeldes dazu, die zu dieser falschen Identität geführt haben.

Neben der kompensatorischen Strategie habe ich miteinbezogen, dass man sich auch in Einklang mit der Feststellung „Ich bin unvollkommen“ verhalten kann, indem man

sich so verhält, als ob das auch so stimmt. Daraus ergeben sich aus dem Falschen Selbst zwei Strategien:

1. Ich beweise, dass es **nicht** so ist.
2. Ich beweise, dass es so ist

Es stehen sich also zwei Möglichkeiten aus dieser falschen Identität gegenüber. Beispiel:

Wenn man als Kind überwiegend gehört hat, dass man alles falsch macht, dann kann es sein, dass man später alles tut, um zu beweisen, dass das nicht stimmt, indem man sich zwanghaft bemüht, alles richtig zu machen (Polarität 1). Oder die Reaktion kann sein, dass der betreffende Mensch durch seinen Mangel an Bemühen beweist, dass es so ist. Dann macht er eben alles falsch. Er resigniert. (Polarität 2)

Die möglichen Entwicklungen sind nicht zwangsläufig bei allen Menschen gleich. Genetische Eigenschaften und daraus resultierende Charaktermerkmale haben natürlich auch eine Auswirkung auf die Verhaltensweisen, die sich entwickeln.

Die Botschaften und die dadurch entstandenen Selbstbilder weisen auch darauf hin, inwieweit die im ersten Teil genannten Grundbedürfnisse in der Kindheit überwiegend erfüllt oder nicht erfüllt wurden. Die Erkenntnis darüber hat zur Folge, dass man mehr Klarheit über seine Verhaltensweisen und auch über seine Verletzungsgefahren in Beziehungen bekommt. Diese Defizite aufgrund nicht erfüllter Bedürfnisse in der Kindheit können rasch erkannt werden. Wird man sich der Zusammenhänge bewusst, kann man sein Verhalten verändern und sich nach und nach aus der Zwanghaftigkeit befreien, die mit diesen falschen Identitäten verbunden ist.

Basierend auf den von Wolinsky aufgeführten Falschen Identitäten und den sich daraus ergebenden Konsequenzen habe ich ein Schema entwickelt, das sowohl die Ursachen als auch

die Auswirkungen jeder einzelnen Falschen Identität aufzeigt. Dieses Schema wurde zur Grundlage eines Seminars, das ausschließlich diese Falschen Identitäten und ihre Überwindung zum Thema hat, das ich seit 2003 anbiete und durchführe. Dort arbeiten wir die Punkte in folgender Reihenfolge ab:

1. Die Identität „Ich bin ...“
2. Botschaften, die zu dieser Identität geführt haben
3. Defizite, die damit verbunden sind.
4. Sich daraus ergebene Verhaltensweisen mit ihren Polaritäten
5. Ängste und Zwänge, die mit dieser Identität verbunden sind

Identität 1: *Ich bin unvollkommen*

Botschaften des sozialen Umfeldes:

„Mit dir stimmt irgendetwas nicht!“, „Du entsprichst nicht unseren Erwartungen!“, „Du bist unvollkommen!“

Defizit:

Mangel an Bestätigung, dass man o.k. ist wie man ist und nicht anders sein sollte.

Verhaltensweisen:

Polarität 1

Ein übertriebenes Bestreben, alles zu tun, um diese Bestätigung zu erhalten. Man verhält sich so, wie man glaubt, dass die anderen es erwarten und hofft, die Bestätigung dadurch zu erhalten. Man begegnet anderen immer aus der Grundhaltung, dass man versucht herauszufinden, was sie von einem erwarten. Dabei verbiegt man sich immer mehr, was von ihnen dann auch bemerkt wird und dazu führt, dass sie einen gezielt manipulieren können.

Das Leben als Bühne – Rollen und Teilpersönlichkeiten

Wenn wir uns vorstellen, dass unser ganzes Leben eine Bühne ist, wie Shakespeare es ausgedrückt hat, dass wir in verschiedenen Rollen in unserem Leben erscheinen, dann ist es vielleicht möglich zu erkennen, dass wir nicht diese Rollen sind, sondern sie haben. „Alles was sich verändert, können wir nicht sein!“ so der indische Weisheitslehrer Nisargadatta. Was wir wirklich im Kern unseres Wesens sind, muss etwas sein, das stabil und unveränderlich ist.

Wenn die Gefühle, Gedanken und Empfindungen unseres Körpers sich verändern, dann können wir nicht Körper, Gefühle und Gedanken sein. Das, was sich verändert, haben wir und sind es nicht.

Es gibt unzählige Rollen, in die wir uns hineinversetzten, meistens nicht so bewusst wie ein Schauspieler. Das Problem einer jeden Identifikation ist, dass wir vergessen, wer wir in unserer Essenz wirklich sind. Und je stärker wir uns mit etwas identifizieren, desto weiter sind wir von unserem Wahren Selbst entfernt.

Im Modell der Psychosynthese werden diese Rollen auch Teilpersönlichkeiten genannt. Zu ihnen gehören auch die konditionierten Verhaltensmuster. Dominiert ein Verhaltensmuster als Teilpersönlichkeit, beeinflusst es unsere Lebensweise.

Inzwischen haben sich auch in der Umgangssprache typische Teilpersönlichkeiten und die zugehörigen Verhaltensweisen durchgesetzt. Man spricht vom Perfektionisten, Kritiker, Skeptiker, Kontrolleur, Harmoniebedürftigen usw. Die Teilpersönlichkeiten haben nur dann einen negativen Einfluss auf Glück und Zufriedenheit des Menschen, wenn sie übertrieben gelebt werden. Natürlich ist Kritik wichtig, wer jedoch ständig alles kritisiert, sowohl in der Beziehung

Sartre) Frei übersetzt bedeutet das. „Wenn du dich einsam fühlst, wenn du alleine bist, bist du in schlechter Gesellschaft.“ Ich interpretiere diese „schlechte Gesellschaft“ als die Ängste, wie sie u.a. C.G. Jung als Gründe für dieses Unbehagen in der Stille beschreibt. Es scheint einleuchtend zu sein, dass man auch deshalb vor der Stille flieht, weil man diese Einsamkeit und die damit verbundene schlechte Gesellschaft vermeiden will. Diese Flucht vor der Stille führt zur Selbstentfremdung. Man nimmt sich selbst, seine Bedürfnisse, seine Gefühle nicht mehr wahr, reagiert ständig, anstatt bewusst zu agieren. Man verliert sich in permanenten Aktivitäten, die zwanghaften Charakter annehmen können. Man wird zu einer Art Roboter, der auf Einflüsse der äußeren Welt in immer gleicher Weise reagiert. Im dritten Teil dieses Buches widme ich mich dem Thema der Selbstentfremdung intensiver. Hier ist nur wichtig, dass die Flucht vor der Stille identisch ist mit der Flucht vor dem Alleinsein.

Meditation – Ein Weg in die Stille

Der Weg in die Stille ist der Weg zum SELBST. Es geht darum, wahrzunehmen, was man im Kern seines Seins ist. Es ist der Weg, der von der Selbstentfremdung in die Selbstvertrautheit führt. Das wiederum stärkt das Selbstvertrauen. Wenn man jemandem Vertrauen schenkt, muss man ihn erst einmal näher kennen lernen. Der Begriff Selbstvertrautheit scheint mir daher am deutlichsten den Unterschied zur Selbstentfremdung herauszustellen. Man braucht Zeit und Raum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, wahrzunehmen, was im Körper vorgeht, welche Gefühle und Gedanken da sind, um sie dann loszulassen zu können. Um sich selbst zu begegnen, muss man in der Gegenwart ankommen, präsent sein.

Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass Meditation ein hilfreicher Weg ist, regelmäßig mit sich in Kontakt zu kommen.

1. Segmente des Weges

Wenn Sie bereit sind, auf Ihrem Lebensweg etwas zu verändern, dann machen Sie sich bewusst, dass der vor Ihnen liegende neue Weg viele Segmente haben wird, die als Teile des Weges wie Wegspuren nebeneinanderher verlaufen. Sie stellen unterschiedliche Anforderungen an Sie, stehen aber auch miteinander in Verbindung, ja, bedingen einander. Alle einzelnen Teile führen am Ende zu einer Ganzheit, der Ganzheit Ihres Lebens.

Jedem einzelnen Segment des Weges ist ein Kapitel gewidmet. Sie selbst legen fest, welches Thema und welche damit verbundenen Veränderungen Sie in welcher Reihenfolge angehen. Sie werden feststellen, dass sich viele der Segmente überschneiden.

Am Ende jeden Kapitels, können Sie, wenn Sie möchten, Ihren Standort auf der jeweiligen Wegspur auf einer Skala von 1-10 einordnen: 1 bedeutet, dass Sie noch ganz am Anfang stehen, 10 bedeutet, dass Sie voll und ganz am Ziel dieses Segments angekommen sind.

Vom unbewussten Reagieren zum bewussten Agieren

Dieses erste Segment ist in allen anderen Segmenten enthalten. Es ist die Grundlage für ein verantwortungsvolles Leben: Bewusstes Sprechen und Handeln.

Sobald Sie beginnen, immer öfter zu bemerken, dass Sie aus dem Unbewussten Reagieren und sich korrigieren, nähern Sie sich dem bewussten Agieren. Sie sprechen und handeln immer seltener unbewusst. Dazu ein Beispiel:

Sie werden in einem Gespräch provoziert und fühlen sich verletzt. Im unbewussten Zustand reagieren Sie jetzt nach Ihrem konditionierten Verhaltensmuster, indem Sie sozusagen automatisch etwas sagen oder tun. Es ist hier meist das verletzte Innere Kind, das reagiert, sich verteidigt und dabei häufig auch den anderen angreift und verletzt. Das Gespräch endet so meistens nicht gut. Wenn Sie aber das Gefühl des Verletztseins einfach wahrnehmen, kurz innehalten und nicht sofort reagieren, werden Ihnen die Gefühle bewusst, die mit einer alten Verletzung verbunden sind. Sie können nun entscheiden, ob Sie automatisch, wie immer *reagieren*, oder ob Sie bewusst *agieren*. Letzteres bedeutet, dass Sie dem anderen mitteilen, dass Sie sich durch das, was er oder sie sagt oder tut, verletzt fühlen. Sie greifen nicht an und machen den anderen nicht für Ihre Gefühle verantwortlich. Sie übernehmen selbst die Verantwortung dafür. Statt Ihres Inneren Kindes antwortet jetzt der Innere Erwachsene.

Diese Vorgehensweise entspricht im Kern der von Marshall Rosenberg entwickelten gewaltfreien Kommunikation, im Englischen Non-Violant-Communication. Gewaltfreie Kommunikation ist eine unglückliche Übersetzung. Nicht verletzende Kommunikation trifft das, was gemeint ist, besser.

Das Innerhalten gibt Ihnen die Zeit, sich bewusst zu machen, nach welchem Programm Sie in der üblichen Weise zu reagieren würden. Wenn Sie das Programm, Ihr übliches Verhaltensmuster erkennen, schaffen Sie Distanz zu dem, was in Ihnen im Augenblick vorgeht. Sie können dann wählen, wie Sie sachlich und den anderen nicht verletzend antworten können. Anstatt unbewusst zu reagieren, agieren Sie jetzt bewusst und öffnen damit einen Raum für eine heilsame und wechselseitige Verständigung.

Sie werden vielleicht einwenden, dass dann doch aber die Spontanität verloren ginge, oder dass das in einer solchen Situation doch viel Zeit koste, sich erst Gedanken zu machen,

Ihr Standort

Fragen Sie sich, wie Sie sich in Gesprächen verhalten. Reagieren Sie häufig auf etwas oder können Sie innehalten, bevor Sie dann bewusst agieren? Tut es Ihnen häufig leid, dass Sie etwas gesagt haben, was Sie eigentlich gar nicht sagen wollten? Erleben Sie häufig, dass sich andere Menschen durch das, was Sie sagen oder tun, verletzt fühlen? Wie erleben Sie es, wenn andere sie möglicherweise aus der gleichen Unbewusstheit verletzen? Was geschieht danach, wie gehen Sie damit um?

Stellen Sie sich vor, wie es in Ihren Beziehungen sein würde, wenn es bei Ihnen keine Du-Botschaften, wie du hast ... du bist ... mehr geben würde, sondern Sie überwiegend Ich-Botschaften wie: „Durch das, was du gerade gesagt oder getan hast, fühle ich ...dies oder das“.

Wo stehen Sie in diesem Segment auf einer Skala von 1-10? Wenn Sie hier etwas verändern möchten, überlegen Sie, was Sie tun könnten.

Von der Selbstentfremdung zur Selbstvertrautheit.

Viele Jahre lang habe ich einen Vortrag bei der VHS Koblenz angeboten. Der Untertitel hieß „Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung“. Diese Veranstaltung hat bis zuletzt immer sehr viele Teilnehmer gefunden. Bereits am ersten Abend wurde ein Saal benötigt, weil ein normaler Seminarraum für die angemeldeten TeilnehmerInnen nicht ausgereicht hätte. Das blieb über viele Jahre so.

Einmal wurde ich gebeten, den Titel zu verändern, weil er schon so lange im Programmheft erschien. Ich habe ihn dann in „Leben, statt gelebt zu werden“ verändert. Auch dieser Titel hatte eine große Anziehungskraft, weil darin das Thema

Inneren Kind aufbaut, ist ein erfolgsversprechender Weg, um die Verletzungen aus der Kindheit zu heilen, indem man sich nun selbst geben kann, was man damals nicht bekommen hat. Es ist der Weg zur Empathie mit sich selbst und der Bereitschaft, seine Verwundbarkeit, die Verletzungen des Inneren Kindes wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und somit schließlich zu heilen. Man läuft nicht länger vor den Schmerzen davon, sondern stellt sich ihnen.

Ihr Standort

Fragen Sie sich jetzt, welche Beziehung Sie zu Ihren Gefühlen haben? Nehmen Sie sie an, wie sie kommen, auch wenn sie nicht so angenehm sind? Oder laufen Sie eher vor ihnen davon, wenn sie unangenehm oder sogar schmerzhaft sind? Sind Sie auf der Flucht vor Ihrer Gefühlswelt, vor allem dann, wenn es um die Verletzungen Ihres Inneren Kindes geht? Haben Sie sich als Kind aus einer Art Überlebensstrategie von Gefühlen, die schmerzhaft waren, abgekapselt und sie verdrängt? Könnten Sie sich vorstellen, eine Beziehung zu ihrem Inneren Kind zu entwickeln und zu versuchen, es zu verstehen? Als Erwachsener können Sie ihm jetzt das selbst geben, was Sie als Kind nicht bekommen haben: Bestätigung, Zuneigung, Anerkennung ...

Machen Sie sich bewusst, wo Sie auf dem Weg der Entfremdung von ihren Gefühlen zur Selbstvertrautheit stehen. Was möchten und können Sie tun, um den Kontakt zu Ihren Gefühlen zu verbessern? Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie sich Notizen zu Ihren Vorhaben.

Wahrnehmung der Gedanken

Wie nimmt man seine Gedanken wahr? Wer glaubt denn wirklich daran, dass er Gedanken hat? Haben die

erfüllen, werden sie von anderen gemocht, oder sie begegnen ihnen wenigstens mit Wohlwollen. Hinter dieser Fokussierung auf die Bedürfnisse anderer, steckt die Angst vor Zurückweisung und Ablehnung, die in der Kindheit erfahren wurde. Um eine erneute Verletzung zu vermeiden, stellt man seine eigenen Ansprüche zurück. Es ist das Innere Kind, das diese Ängste hat.

Selbstbestimmung setzt voraus, dass man sich bewusst ist, eine Wahl zu haben, zum Beispiel sowohl ja als auch nein zu sagen. Um die richtige Wahl zu treffen, brauchen Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. Fragen Sie sich, ob Sie die Bedürfnisse und Erwartungen anderer erfüllen möchten oder ob Sie den eigenen Bedürfnissen und Wünschen den Vorrang geben. Das erfordert immer wieder eine neue Entscheidung, denn sonst erfolgt nur eine umgekehrte Konditionierung. Anstatt wie bisher immer „ja“ zu sagen, würden Sie jetzt immer „nein“ sagen. Das wäre dann der Weg zu reinem egoistischen Denken, bei dem es Ihnen immer nur um die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse ginge. Um immer wieder neu zu entscheiden, ist es erforderlich, dass Sie

- genügend Klarheit darüber haben, was Ihnen gut tut, was Sie zufrieden und glücklich macht,
- Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünsche zumindest den gleichen Stellenwert einräumen wie den Bedürfnisse anderer,
- riskieren, dass andere Sie wegen Ihrer Entscheidung kritisieren, grollen oder sich sogar von Ihnen abwenden,
- mit der Angst vor Ablehnung umgehen können.

Zusammengefasst: Der wirkliche Erwachsene ist herausgefordert, Verantwortung für sich und seine Bedürfnisse selbst zu übernehmen.

Machen Sie sich bewusst: Selbstbestimmung gehört zu den Grundrechten Ihres Menschseins und hat nichts mit Egoismus zu tun.

die Verbundenheit mit allem, was lebt, einschließlich der unbelebten Natur, wie im Radiobeitrag zusätzlich vermerkt wurde. In diesem Augenblick wurde das Ego-Bewusstsein des Getrenntseins überwunden und wurde zum Einheitsbewusstsein. Für Albert Schweitzer war die Ehrfurcht vor dem Leben eine zentrale Botschaft. Aus ihr „kann man kein Leben mehr schädigen oder vernichten“, war eine der Schlussfolgerungen, die er daraus zog.

Das bestätigt, dass der Weg der Spiritualität ein Weg der Befreiung von allen falschen Identitäten und Bildern ist, die man von sich selbst hat. Es ist der Weg von einem zeitlich begrenzten *Seienden* zum reinen *Sein* oder *reinen Bewusstsein*, das zeitlos, ewig ist. Es ist der Weg aus der inneren Wahrnehmung des Getrenntseins zu einer Wahrnehmung von Verbundenheit mit Allem, mit dem EINEN GEIST.

Spiritualität

- überschreitet den Glauben an etwas, was sich aufgrund von auftretenden Zweifeln immer wieder verändert, um zu einem *inneren Wissen* zu gelangen, das in der Erfahrung des reinen Seins vermittelt wird.
- befreit von den zahlreichen falschen Identitäten und Bildern, die man von sich selbst entwickelt hat, wie auch von den zahlreichen Glaubensmustern, die oft die Ursache von Ängsten und mangelndem Selbstvertrauen sind.
- überwindet das Falsche Selbst und führt zu einem Leben aus dem Wahren Selbst.

Aus dem spirituellen Bewusstsein, zu leben, dem Bewusstsein von Einheit und Verbundenheit, ist die größte Herausforderung unseres Lebens. Es der Weg der Selbstrealisierung, wie Abraham Maslow die höchste Stufe seiner Bedürfnispyramide nannte.

2. Praxis des Weges

Zu erkennen und einzusehen, dass man in seinem Leben etwas ändern möchte, fällt den meisten Menschen nicht schwer. Die eigentliche Schwierigkeit liegt in der Umsetzung der Vorsätze. Gute Vorsätze halten nicht lange, weil man nach einer Weile wieder in der alten, vertrauten, überwiegend unbewussten Lebensweise ankommt, in der man vergisst, was man sich vorgenommen hatte. Zu Beginn ist es daher sinnvoll, sich über die Hindernisse und Schwierigkeiten bei der Umsetzung seiner Vorsätze klar zu werden. Hat man sie erkannt, hilft das, sie zu überwinden.

Aus meiner Erfahrung sind es im Wesentlichen folgende Hindernisse, die einem die Umsetzung dessen erschweren, was man sich vorgenommen hatte:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. Trägheit | - Mangel an Wille |
| 2. Macht des Unbewussten | - Mangel an Klarheit |
| 3. Abhängigkeit | - Mangel an Freiheit |
| 4. Ego Bewusstsein | - Mangel an
Verbundenheit, Liebe |

1. Die Trägheit

Der Mangel an Willen ist überwiegend ein Mangel an Energie, die für die Umsetzung der Vorsätze notwendig ist. Man vergeudet sie häufig für Dinge, die unwesentlich sind und/oder sorgt nicht dafür, sich immer wieder neu mit Energie zu versorgen. Um seine Vorhaben mit Entschlossenheit, Ausdauer, Beharrlichkeit und Disziplin angehen zu können, muss ein starker Wille vorhanden sein.

Überwindung von Abhängigkeit

Freiheit und Verbundenheit in Einklang bringen

Der Aufgabe, auf der einen Seite Verbundenheit zu spüren und auch aus ihr zu leben und auf der anderen trotzdem frei und unabhängig zu sein, haben sich auch Gerald Hüther und Maik Hosang gewidmet. Ihr Buch kann von zwei Seiten her gelesen werden: „Die Freiheit ist ein Kind der Liebe“ (Gerald Hüther) und „Die Liebe ist ein Kind der Freiheit.“ (Marc Hosang)

Die Autoren kommen jeweils zum Ergebnis, dass Freiheit ohne Verbundenheit keine wirkliche Freiheit ist und dass Verbundenheit Freiheit voraussetzt.

Der Egoist fühlt sich zwar frei, das zu tun, was ihm nützt, jedoch lebt er aus einem falschen Verständnis von sich selbst, weil ihm die Verbundenheit fehlt. Der Abhängige braucht Verbundenheit, was ihn unfrei macht. Der Egoist sieht keinen Grund, Wünsche und Bedürfnisse anderer zu erfüllen, weil er sich mit nichts verbunden fühlt. Der Abhängige erfüllt überwiegend die Bedürfnisse anderer, weil er diese Verbundenheit braucht. Er kennt seine eigenen Bedürfnisse meist gar nicht.

Der Weg, Freiheit und Verbundenheit, Liebe zu sich selbst und Liebe zu anderen, in Einklang, und in Harmonie miteinander zu bringen, ist der Weg zum reifen Erwachsenen, wie im ersten Teil dieses Buches beschrieben. Im Mittelpunkt steht die Aufgabe, mit seinem Inneren Kind in Kontakt zu kommen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie sich als heute Erwachsener selbst zu erfüllen. Das führt zur Unabhängigkeit und damit auch zu einer inneren Freiheit. Lebt man aus einem gut entwickelten Willen, der den „Guten Willen“ als eine wichtige Dimension einbezieht, ist die Verbundenheit zu allem selbstverständlich (vgl. die Dimensionen des Willens