

Protokoll der Schnuppersitzung zum Thema „Der Mut, authentisch zu sein“

Hallo, und willkommen zur Schnuppersitzung „Der Mut, authentisch zu sein“.

Diejenigen, die zum ersten Mal an solch einer Sitzung teilnehmen, finden Informationen über den Hintergrund, Verfahren, Antworten zu häufig gestellten Fragen und viele andere Informationen auf dieser Webseite. Klicken Sie im Hauptmenü die Themen an, die Sie interessieren.

Die deutsche Sprache ist insofern kompliziert, als sie das Du und Sie enthält. Beide Formen zu nutzen macht Texte unleserlich. Für die Schnuppersitzung nutze ich das „Sie“, für den Kurs das „Du“, da ich viele Teilnehmer kenne. Damit möchte ich niemandem zu nahe treten. Dasselbe Problem ergibt sich für die männlichen und weiblichen Formen. Ich verwende das männliche als den Allgemeinfall. Damit ist keine Abwertung des weiblichen verbunden.

Inhaltsübersicht

I Thema

II Zusammenfassung

III Die zugrundeliegende Struktur

- 1. Die Auswirkungen innerer Konflikte auf den Organismus*
- 2. Zurück zu den Wurzeln*
- 3. Die Entfaltung neuer Möglichkeiten*

IV Lösungen

I. Thema der Sitzung

Ich spüre in mir nach, was für mich stimmt, gebe den Stimmen in mir Raum, die sich über meine innere Wahrheit und deren Konsequenzen empören, fürchten oder sie kritisch beleuchten und treffe Entscheidungen, die ich gut halten und integrieren kann

II. Zusammenfassung

Unser Denken, Fühlen und Verhalten wird von Erfahrungsmustern bestimmt, die bis auf die Geburt zurückgehen können und im Laufe der Kindheit durch ähnlich Erfahrungen so bestärkt und bestätigt werden, daß es uns vorkommt, als sei dies die Wirklichkeit. Sie ist es nicht. Aber da uns diese negativen Erfahrungen, Überzeugungen und Gefühle in Fleisch und Blut übergegangen sind, neigen wir dazu, sie auch als Erwachsene herzustellen und sie damit zu verfestigen.

Das Thema dieser Sitzung weist auf einen inneren Konflikt zwischen unseren Bedürfnissen und unserem Pflichtbewusstsein hin. Konflikte, die wir nicht lösen können, erzeugen Spannungen innerhalb des Organismus und können zu physischen Symptomen und Krankheit führen, wenn der Stress über längere Zeit besteht.

Wenn wir solch einen Konflikt lösen wollen, müssen wir zuerst seine Elemente identifizieren. Wenn Sie dies ohne Begleitung versuchen, kann es kompliziert werden, da die Elemente oft in Teilen und Systemen des Körpers verankert sind, zu denen wir mit unserem logischen Verstand keinen Zugang haben.

Das Bewußtmachen des Geflechts dieser Elemente ist ein wichtiger Schritt zu ihrer Veränderung. Doch oft reicht dieser Schritt nicht aus. Viele Menschen wissen heutzutage, welche Nahrung oder welcher Sport ihnen guttun würde, und dennoch setzen sie dieses Wissen nicht um. Wenn wir unsere Resonanz mit tieferliegenden negativen Programmen verändern, eröffnen wir den Weg für neue Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen.

Dies mag Ihre Bereitwilligkeit erfordern, aus Erfahrung zu lernen und Ihre Perspektive zu erweitern. Vielleicht brauchen Sie eine kontinuierliche tägliche Übungspraxis, um Ihr Energieniveau anzuheben und Ihre Energie so ausrichten zu lernen, daß sie konstruktiv auf Ihre Umwelt und Sie selbst einwirkt. Oder Sie müssen die Welt aus dieser erweiterten Perspektive neu erforschen und Einstellungen und Verhaltensweisen entwickeln, mit denen Sie die Herausforderungen Ihres Lebens angemessen bewältigen können, so dass Sie in innerem Frieden leben.

Darauf arbeiten wir im Kurs hin. Diese Sitzung ist ein Anfang dazu.

III Die zugrundeliegende Struktur

1. Die Auswirkungen innerer Konflikte auf den Organismus

In dieser Sitzung geht es um einen Konflikt zwischen unseren inneren Bedürfnissen und unserem Pflichtbewusstsein. Ein scheinbarer Weg, diesen Konflikt zu lösen, liegt darin, unsere Bedürfnisse zu unterdrücken oder zu leugnen.

Ich kann meine Bedürfnisse nicht zulassen, weil ich nicht weiß, wie ich den Konflikt zwischen meinen Bedürfnissen und meinen eigenen Anforderungen bewältigen soll

Diese Strategie der Unterdrückung und Verleugnung zahlt sich langfristig nicht aus, weil die unterdrückten Bedürfnisse sich nicht nur in körperlichen Beschwerden äußern, sondern auch unsere Gefühle und unser Denken beeinträchtigen.

Auf der körperlichen Ebene wirkt sich der Konflikt aus als:

Ich habe Magenschmerzen
Mein Herz schlägt schneller und härter

Auf der Gefühlsebene wirkt sich der Konflikt aus als:

Ich stagniere und fühle mich machtlos, schuldig, wütend und verwirrt
Selbstmitleid

Auf der geistigen Ebene wirkt sich der Konflikt aus als:

Es fehlt mir in meinem Denken an Beweglichkeit

2. Zurück zu den Wurzeln

Wie bereits gesagt, wird unser Denken, Fühlen und Verhalten von Erfahrungsmustern bestimmt, die bis auf die Geburt zurückgehen können und im Laufe der Kindheit durch ähnlich Erfahrungen so bestärkt und bestätigt werden, daß es uns vorkommt, als sei dies die Wirklichkeit.

Geburtserfahrungen

Die Wurzeln des Konfliktes reichen zurück bis zur Geburt, zu Erfahrungen, die Sie entweder selbst gemacht haben oder die Ihnen von der Mutter oder der Umwelt übermittelt wurden.. Selbst wenn Sie keine Informationen über Ihre Geburt haben, mag Ihnen der eine oder andere Satz bekannt vorkommen.

Ich verursache Schmerzen, wenn ich aus Beziehungen weggehe
Ich fürchte, andere zu verletzen
Ich schäme mich über mich

Die frühen Jahre

Die zweite Wurzel liegt in den frühen Jahren zwischen 2 und 4. In dieser Zeit trifft der sich entfaltende Wille des Kindes auf den elterlichen Willen. Der Verlauf dieser Zeitspanne prägt wesentlich unsere Fähigkeit, authentisch zu sein. Das Kind muss sein 'Nein' erproben und üben, um seine Identität zu entwickeln und abzugrenzen und ein Gleichgewicht finden zwischen seinen eigenen Impulsen und Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer, so dass es soziale Kompetenzen entwickeln kann

Das ist keine leichte Aufgabe, und sein Ergebnis hängt davon ab, wie stark das Kind versucht, seinen Willen durchzusetzen und wie flexibel und einfühlsam die Erwachsenen darauf reagieren. Die Erinnerungen der meisten Menschen an diese Zeit sind entweder geprägt von Machtkämpfen und Wutanfällen oder Rückzug und Resignation. Selten höre ich davon, daß jemand diese Phase mit einem Gefühl der Richtigkeit, Anerkennung und des kraftvollen ‚Zu-sich-stehens‘ bewältigt hat.

Soweit die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist, dass wir als Erwachsene heute die Möglichkeit haben, jene Bedingungen zu verändern und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, was auch die Fähigkeit einschließt, sensibel auf die Bedürfnisse anderer zu reagieren.

Das kann gelingen, wenn wir das Geflecht an Gefühlen und Glaubenssätzen identifizieren, das unsere negative Erfahrungen am Leben erhält und sie durch die Resonanz mit positiven Gefühlen und Glaubenssätzen ersetzen. Das, was in uns lebendig ist, verwirklicht sich im außen.

Ein grundlegendes Lebensbedürfnis jener Zeit, das nicht befriedigt wurde, ist
Selbstverwirklichung

Grundlegende Erfahrungen und damit verbundene Glaubenssätze sind

Wenn ich dem folge, was für mich stimmt, werde ich bestraft, verlassen oder alleingelassen
Ich überlebe dies nur, wenn ich meine innere Wahrheit opfere
Ich habe in mir nicht die Kraftquellen, um diese Situation durchzustehen

Uns wurde gesagt:

Du hast zu viel Energie

Wenn wir diesen Satz hören, kommen verschiedene Gefühle in uns auf
Ich reagiere gereizt, mürrisch, bitter und/oder verletzt

Und wir meinen
Ich taue zu nichts

Im Alter von zehn Jahren: Gefangen zwischen Pflicht und Spielfreude

Dieses negative Geflecht von Gefühlen und Glaubenssätzen wurde im Alter von zehn Jahren verstärkt. In dieser Zeit erfuhren wir Druck von den Eltern, der Schule oder den Klassenkameraden, gute Ergebnisse in der Schule zu erzielen und gerieten damit in Konflikt mit unserem inneren Bedürfnis, zu spielen und die Dinge nach unserer Lust zu erforschen. Aus dieser Zeit der Anspannung und des Konflikts gibt es noch heute Frustrationen und Ängste, die unsere Reaktionen und unser Verhalten als Erwachsene mitbestimmen

Ich möchte spielen und so viele Dinge tun, aber sie lassen mich nicht

Unbefriedigt blieben die Bedürfnisse nach
Richtigkeit und Anerkennung

Wir reagierten auf der körperlichen Ebene mit Anspannung
Ich bin angespannt

Auf dem Gefühlsebene mit
Unbehagen
Einer pessimistischen Einstellung
Der Angst, von anderen be- oder verurteilt zu werden
Der Angst vor geschlossenen Räumen
Der Angst, selbständig zu sein
Und Furcht vor dem Altern

Auf der Verhaltensebene mit
Ungeduld

Dieses negative Geflecht von Gefühlen und Glaubenssätzen schwächt unsere Kapazität, Energie zu halten und sie weise und kraftvoll für Andere und uns einzusetzen. Stattdessen blockieren wir unsere Gefühle so lange, bis sie sich Bahn brechen und andere verletzen, oder wir wahren unsere Würde, indem wir alles verleugnen, was uns weniger als gut aussehen läßt.

Ich verletze andere
Ich leugne alles, was mich weniger als gut aussehen läßt
So fühle ich, also handele ich so

3. Die Entfaltung neuer Möglichkeiten

Was also stattdessen?!? Wir haben die Möglichkeit, jene Programme und Konditionierungen zu verändern. Dies mag Ihre Bereitwilligkeit erfordern, aus Erfahrung zu lernen und Ihre Perspektiven zu erweitern

- **Ich lerne aus Erfahrung**
- **Ich sehe das Verhalten anderer in dem größeren Zusammenhang meines Lernens, und ich schätze sie und mich**
- **Ich denke und rede gut über Andere**
- **Ich denke und rede gut über mich**

Vielleicht brauchen Sie eine kontinuierliche tägliche Übungspraxis, um Ihr Energieniveau anzuheben und Ihre Energie so ausrichten zu lernen, dass sie konstruktiv auf Ihre Umwelt und Sie selbst einwirkt. Im Verlaufe des Kurses stelle ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten dazu vor, da der Aufbau eines gut gebauten ‚Flußbettes‘ für Ihre Energie Zeit braucht.

In dieser Sitzung habe ich die Resonanz damit hergestellt, daß Sie sich frei in allen Ebenen bewegen und das richtige Gleichgewicht zwischen Arbeit und Spiel, zwischen Ihren Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer finden können.

- **Ich bewege mich frei innerhalb der physischen, emotionalen und geistigen Ebene**
- **Indem ich mit Freunden in neuen und interessanten Weisen umgehe, werde ich selbstsicher, wissend, kraftvoll und wahrhaftig**
- **Es ist in Ordnung, das zu fühlen und zu wollen, was ich fühle und will, und zur gleichen Zeit kann ich die Bedürfnisse und Gefühle anderer hören und angemessen auf sie reagieren**
- **Ich erledige meine Pflichten in meinem eigenen Rhythmus. Dabei wäge ich zwischen meinen Aufgaben und meinem Spielbedürfnis so ab, daß ich mich dabei entspannt, erfüllt und zutiefst befriedigt fühle**

Vielleicht haben Sie auch Lust, die Welt aus dieser erweiterten Perspektive neu zu erforschen und Einstellungen und Verhaltensweisen zu entwickeln, mit denen Sie die Herausforderungen Ihres Lebens angemessen bewältigen können, so dass Sie in innerem Frieden leben.

- **Ich folge meinem Impuls, die äußere und innere Welt neu zu erforschen**
- **Ich bin anpassungsfähig**
- **Ich bin in Frieden mit meiner Umgebung und mir selbst**

IV. Anleitungen für konstruktive Lösungen

In diesem Abschnitt des Protokolls werden Sie während des Seminars ein weites Spektrum an Vorschlägen und Techniken finden. Sie sollen Ihnen helfen, ihr Energieniveau zu erhöhen, Ihre Überzeugungen und Einstellungen zu verändern, die Resonanz mit positiven Haltungen und Gefühlen auch auf organischer Ebene herzustellen, innere und äußere Konflikte anzugehen und Verhaltensweisen zu entwickeln, die Ihr Leben erleichtern und bereichern. Die Vorschläge beziehen sich auf alle Ebenen des Seins: die körperliche, emotionale, mentale und geistige. Aus diesem Spektrum können sie sich diejenigen wählen, die für Sie passen und sie in Ihrem eigenen Tempo angehen.