

Thomas PAUL

Mental Wealth Coach
Psychologischer Coach

Warum Kleinigkeiten mein Leben bestimmen und die Welt beherrschen



Die Wahrheit hat nur wenige Zentimeter

Band III

Reichtum | als Wunsch
Mangel | im Leben

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wann haben Sie sich das letzte Mal über eine Kleinigkeit geärgert?

Oder eine Peinlichkeit zu einer Kleinigkeit erklärt?

Je mehr man sich mit dem Thema Kleinigkeiten beschäftigt, umso mehr fällt auf, wie sehr wir mit solchen scheinbaren Belanglosigkeiten konfrontiert sind und werden.

Dabei machen wir aus einer Mücke einen Elefanten und merken meist gar nicht, dass uns unsere selbst geschaffene Herde wie eine Kleinigkeit niedertrampelt.

Es ist der „I-will-survive“-Modus, einem „Ich-schaffe-das“-Glaubenssatz, der uns krachend gegen die Leitplanken des Lebens führt.

Autsch, egal... Krone richten, aufstehen ... so weit so gut, das wird schon wieder!

Aber warum fragt sich keiner,

- *warum* ich in die Leitplanken geknallt bin,
- *warum* ich im Leben versagt, verlassen, ausgenutzt, betrogen oder im Stich gelassen wurde?

„Ach komm!... Schwamm drüber! Ist ja nur ne Kleinigkeit! . . . Der Kratzer bringt mich nicht um.“ Stimmt! Nur die Narben trage ich ein Leben lang mit mir herum.

Wer, statt Narben zu sammeln, lieber Glücksmomente, inneren Frieden und Lebensfreude generieren will, darf

gespannt sein. Es gibt viel zu erfahren, was selbst unsere Eltern nicht wussten und uns in Folge nicht beibringen konnten. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, haben nun die Möglichkeit, sich Ihr eigenes Airbag-System aufzubauen. Also:

Tschüss Leitplanke!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

Ihr

Thomas Paul

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung: Bewusstsein – der Ort der Schöpfung

1. Systemische Grundlagen

1.1. **Wahrheit – Wirklichkeit – Realität**

1.2. Meine Erziehung – als Quelle meines Selbstbildes und Beginn der „ICH“-Entwicklung

1.3. Das Mangelbewusstsein

1.3.1. Mein Mangel-, bzw. Mindergefühl:
wesentlicher Ursprung für die Begrenzungen
meines Lebens

1.3.2. Wie es zu Mangelbewusstsein kommt

1.3.3. Mein Mangelgefühl–Angst vor dem
Alleinsein und Wunsch nach
Gruppenzugehörigkeit

1.3.4. Mein Verlangen, einer Gruppe
anzugehören

1.4. Mein Selbstbild – Gelebte Symbiose aus Mangel
an Selbstempfindung, bzw. Selbstbewusstsein

1.4.1. Selbstbild und Selbstwert: Warum ich
ständig „werte“

1.4.2. Selbstbild und Selbstwert: Warum ich nur Kleinigkeiten „werte“

1.4.3. Mein Kampf um die Selbstbehauptung – „besser oder schlechter“

1.4.4. Mein Kampf um die Selbstbehauptung - *Ich habe recht*

1.4.5. Warum wir leben - Zufall - Schicksal - Glücksfall

2. Beispiele: Wann aus einer Mücke ein Elefant und ein Elefant zu einer Mücke wird

2.1. Wie das physikalische Gesetz der Polarität unser Denken und Handeln beeinflusst

2.2. Mein Leben mit Widersprüchlichkeiten

2.3. Erwartungen und Versprechungen – Absicherungsstrategie unserer Vorfahren

2.4. Perfektionismus und gedachter Absolutismus - Mein lineares Denken im „Alles oder Nichts“ bzw. „Entweder-oder“

2.5. Meine Konditionierung – meine Selbstdarstellung: Hoffnung auf Einheit – Quelle für Ausgrenzung

2.6. Abgrenzung - Ausgrenzung

2.7. Konsequenzen, wenn wir aus der Balance unserer Wahrnehmung geraten

2.8. Kleinlichkeit, Kleinkariertheit: Mangel innerer Flexibilität

2.9. Beispiele aus dem Alltag - Alles oder Nichts

2.9.1. Überzogene Ansprüche

2.9.2. Parolen statt Konzepte - Das Dieselverbot

2.9.3. Superfood für Supermenschen - Unsere Befindlichkeiten rund um das „richtige“ Essen

2.9.5. Der Wunsch nach Schönheit in Perfektion

2.9.6. Übergewicht und Diäten

2.9.7. Der kleine Unterschied: die Angst des Mannes vor der eigenen Weiblichkeit

2.9.8. Zufall und mein Fall – die fantastische Welt im „Sowohl-als-auch“

2.9.9. Meine Unaufmerksamkeit

Repetitorium

3. Der Weg zur umfassenden Lebensfreude

3.1. Übung macht den Meister – *Selbst*- Erfahrungen machen gelassen und selbstsicher

3.2. Kleinigkeiten als Quelle des süßen Lebens begreifen

3.3. Meinen Egoismus enttarnen – die Ursachen erkennen

3.4. Herzlichkeit zu sich selbst - will gelernt sein

3.5. Schaffen Sie sich herzliche Lebensziele

3.6. Wiederholungen - Übung macht den Meister

3.7. Mit Kontinuität zum Ziel – das emotionale
Tagebuch

3.8. Das Urknall-Prinzip

Die Großartigkeit der „kleinen“ Schritte

Schlusswort

Exkurs: Das Mangelbewusstsein im Spiegel des Corona
Virus

Über den Autor

Leseanleitung:

Bitte legen Sie sich von nun an einen Bleistift neben sich.

(idealerweise noch ein paar farbige Textmarker dazu)

Dieses Buch ist kein Roman, dass man eben mal „durchliest“.

Wann immer Ihnen im Leben „Kleinigkeiten“ begegnen, möchte Ihnen dieses Buch als interaktiver Begleiter zur Seite stehen. Je aktiver, bedingungs- und wertfreier Sie dabeibleiben, umso größer wird Ihr Erfahrungsschatz: erweitert es Ihr Bewusstsein.

Für viele Leser wird es dazu die erste „bewusste“ Begegnung/Reaktion mit dem eigenen Ego geben. Es zeigt sich in Form von Schuldvorwürfen, inhaltlichen Widerständen oder unangenehmen Gefühlswolken.

Lassen Sie sich davon nicht irritieren. Unser Ego hat seine Gründe. Einige davon werden Ihnen zum Thema „Kleinigkeiten“ vorgestellt.

Ihr Ego zeigt sich in Form von „Widerwillen“, „Ablehnung“ oder „Überheblichkeit“.

Dabei kann sich das als „innere Stimme“ oder als ein „Gefühl“ darstellen ... Dann heißt es: Stelle markieren und die dazugehörigen Emotion(en) aufschreiben.

Natürlich gilt das auch für alle Stellen, die Ihnen wichtig erscheinen, die Sie „emotional“ berühren (egal wie!).

... und sind Sie sich stets
„bewusst“:

*Wann immer sich ihr „Ego“
zeigt,
ist auch Ihre „Seele“ anwesend!*

Einführung: Bewusstsein - der Ort der Schöpfung

Fast täglich sprechen wir im Zusammenhang mit „Bewusstsein“: Doch gefragt, was Bewusstsein ausmacht. Darüber kann kaum einer etwas Konkretes sagen. Da im Zusammenhang mit „Kleinigkeiten“ das Thema „Bewusstsein“ oft zur Sprache kommt, ist es mir wichtig, diesen Begriff mehr Inhaltlichkeit zu geben. Ich spreche bewusst nicht von „Definition“, weil sich Bewusstsein als multikausal darstellt, den wir erst noch erfassen müssen. Selbst unter Wissenschaftlern wird viel darüber diskutiert, wie man „Bewusstsein“ in seiner Bedeutung begreifbar machen kann. Doch selbst dazu ist „Bewusstsein“ nötig.

Liebe Leserin, lieber Leser, zuerst wollte ich dies in einem „Exkurs“ vorstellen. Doch ich entschied mich, dieses verdammt „dicke Brett“ an den Anfang zu stellen. Gerade weil es alles durchdringt: vor allem die „Kleinigkeiten“ und eine gute mentale Übung ist.

Was also bedeutet „sich bewusst zu sein“ oder „sich etwas bewusst zu machen“¹:

Einfach formuliert: Wenn mir etwas „bewusst“ ist, brennt die „geistige Lampe“. Dann „fokussiere“ ich „etwas“ innerhalb einer wahrgenommenen Umwelt oder eines Gedankens.

Davon abgegrenzt steht die „Intelligenz“², als „Fähigkeit der Informationsverarbeitung“. Wir brauchen diese, um in einer Lebenssituation „vorteilhaft“ zu handeln. Intelligenz arbeitet *ergebnisorientiert* und *zeitpunktbezogen*, während Bewusstsein meine aktiv durchlebten Erfahrungen nicht nur als *Entscheidungsgrundlage* nutzt, sondern als *Betrachtungsgrundlage*. Mein Bewusstsein bleibt frei von „Wert“ und „Wertung“, sucht die „Bedeutung“. Damit beschreibt sich Bewusstsein³ als

„Fähigkeit“, Ereignisse des Erlebens (Gedanken, Informationen, Lebensmomente) <i>miteinander zu verschmelzen</i> und diese untereinander in Beziehung zu setzen (Inbezugnahme) = Erkennen von Zusammenhängen und Schaffung von Verbindungen		
eine Form von komplexer Wahrnehmung von „außen nach innen“ <i>mehrdimensionaler mentaler</i> als und Zustand		„Empfindungsvermögen“ in Form von <i>Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, Sinneseindrücken</i> , sowie dem Zugang zu
<i>Beobachtung</i> , ohne zu werten oder zu urteilen	ruhende <i>perspektivische Blickrichtung</i>	reiner „Seinszustand“
„Reflexionsfähigkeit“ = Bereitschaft zur <i>Infragestellung</i> (Reflexionsdurchlässigkeit) <i>über alle Sendungsebenen</i> hinweg: von außen nach innen & umgekehrt	Erkennen der grundlegenden <i>Sinnhaftigkeit</i> , aufgrund intelligentem Denken, als sinnliche + kognitive Fähigkeit	Intelligenz in Verbindung mit der <i>inneren Bekenntnis</i> zur bedingungslosen und wertfreien Annahme von Realität und Wahrheit, soweit diese sich zeigt
einer „ <i>subtilen Instanz</i> “, die hinter der Intelligenz steht und diese über den <i>Betrachtungsfokus</i> steuert		ein rein <i>energetischer Zustand</i> , meiner Meinung nach auch ein „Quantenphänomen“

Um *Bewusstsein* zu erlangen, bedarf es der Neugier eigene gedankliche Grenzen zu überwinden. *Bewusstsein* bleibt damit frei von *Bequemlichkeitszonen*, kennt keine *Befindlichkeiten*. *Bewusstsein* zeigt geistige Flexibilität und Mut gegenüber der eigenen Fehlerhaftigkeit. Erst mein *Bewusstsein* lässt mich selbstbestimmt werden, statt nur blind zu folgen. Je größer mein „Über-mich“-Bewusstsein, als gelebtes „*Selbst*“-Bewusstsein ist, umso mehr hinterfrage ich: z.B. Routinen oder Anweisungen nicht aufgrund „*richtig oder falsch*“.

Zu Beginn des Lebens erkennt man sich erst über sein Ego als „ICH“-Bewusstsein. Das „Kernwesen“ selbst muss *entschlüsselt werden*: Das Leben ist also die Suche nach sich „Selbst“. Wenn wir von

„*Selbst-Bewusstsein*“ sprechen, dreht es sich überwiegend um ein „ICH“-Bewusstsein, als Spiegel unseres Egos. Daran erkennt man, wie *egoistisch* und *selbstverliebt* wir grundsätzlich noch denken. Das *Selbst-Bewusstsein* erreichen wir, wenn wir unsere *Seele* erfahren haben, indem wir aus dem „Wesentlichen“ leben und arbeiten.

Es ist der Moment, indem ich als Mensch vom „*Befolgen*“ zum „*Gestalter*“ werde. Es ist der Moment „aktiver Schöpfung“ meines persönlichen Umfeldes. Am Ende dieser *Bewusstseinsfindung* steht der Schöpfer selbst, als Inbegriff von „*absolutem Bewusstsein*“ über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (= Quantenebene): „Sein“ über alle Ebenen, bzw. Dimensionen.

Wenn sich meine Seele (mein emotionales Wesen) und mein Ego aufeinander zubewegen, entsteht „Bewusstsein“.

Ein Mensch kann äußerst *intelligent* sein und doch nur wenig „*Bewusstsein*“ entwickelt haben. Dagegen kann auch ein scheinbar „einfältiger“, selbst behinderter Mensch über viel *inneres Bewusstsein* verfügen.

Unser Schöpfer macht keinen Unterscheid. Er bevorzugt niemanden. Hoffnung für all jene, die *mit dem Herzen leben* und zugleich Warnung an die scheinheiligen Kirchgänger und falschen Propheten, bzw.- Heilsbringer.

Gott, der Schöpfer, ist wie die Sonne.

Er scheint für alle gleich hell.

Geht Ihnen jetzt ein Licht auf?

Der geistige Entwicklungspfad des Menschen: vom Einzeller zum Schöpfer

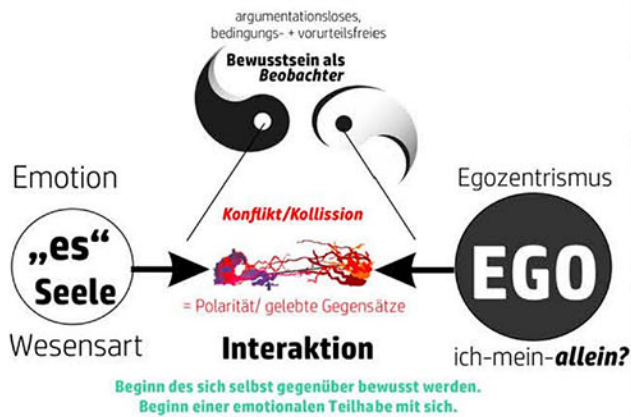
1. Bewusstseins-Stufe:



Mein ICH-Bewusstsein ist auf Vorteilmahme ausgelegt.
Mein Leben ist geprägt von Gewinnmaximierung: „ich alles, die anderen nix.“, „Jetzt bin ich mal dran.“
Kein Gefühl bezüglich der eigenen Emotionen.
Orientierung nach außen: Ich suche Bestätigung und Anerkennung von meinem Umfeld = Phase der Statussymbole + Suche nach Gruppenzugehörigkeit

Eigenen Emotionen traut man nicht:
Abwehrreaktion über Vermeidungsstrategien mit den eigenen Emotionen in Berührung zu kommen. Denn diese wirken zeitweise bedrohlich, ungeordnet, konfus, falsch, unangebracht, fordernd ...

2. Bewusstseins-Stufe:



Eigene Gefühle werden zunehmend ernst genommen.
Ängste, Sorgen, Freude, Weinen, Lachen werden nicht länger als Gefahr verdrängt, sondern schrittweise „ausgelebt“.
Mein ICH-Bewusstsein erkennt, dass jedem Gefühl eine Botschaft innewohnt, die ich als herzliche Einladung verstehen soll: „Setze Dich mit Deinen ungelösten Themen auseinander, denen Du ablehnend gegenüberstehst“.
Ich erkenne, dass es neben meinem Ego noch eine „mitfühlende Kraft“, in mir gibt, die stets den Ausgleich sucht. Sie repräsentiert die Herzlichkeit, wie ich diese in meinem Leben wirksam werden lasse.
Vorteilsnahme, persönliche Bereicherung treten in den Hintergrund. Man erkennt, wie viel mehr Lebensfreude, bzw. Lebensqualität sich entwickelt, wenn man beginnt, sein Leben mit anderen zu teilen, aus freien Stücken, ohne daraus einen Vorteil oder einen Nutzen zu erwarten.
Ich erkenne, mit allem verbunden zu sein: Geist-Körper-Seele sind meine Lebenseinheit; zusammen mit der Natur und allen mir verbundenen Lebewesen bilde ich eine Gesamteinheit, obwohl diese physisch von mir getrennt ist. Beginn das Gesetz des Spiegels in sich zu erfahren: Als Zeichen, dass in allem und über alles hinweg die göttliche Schöpfung steckt.

3. Bewusstseins-Stufe:



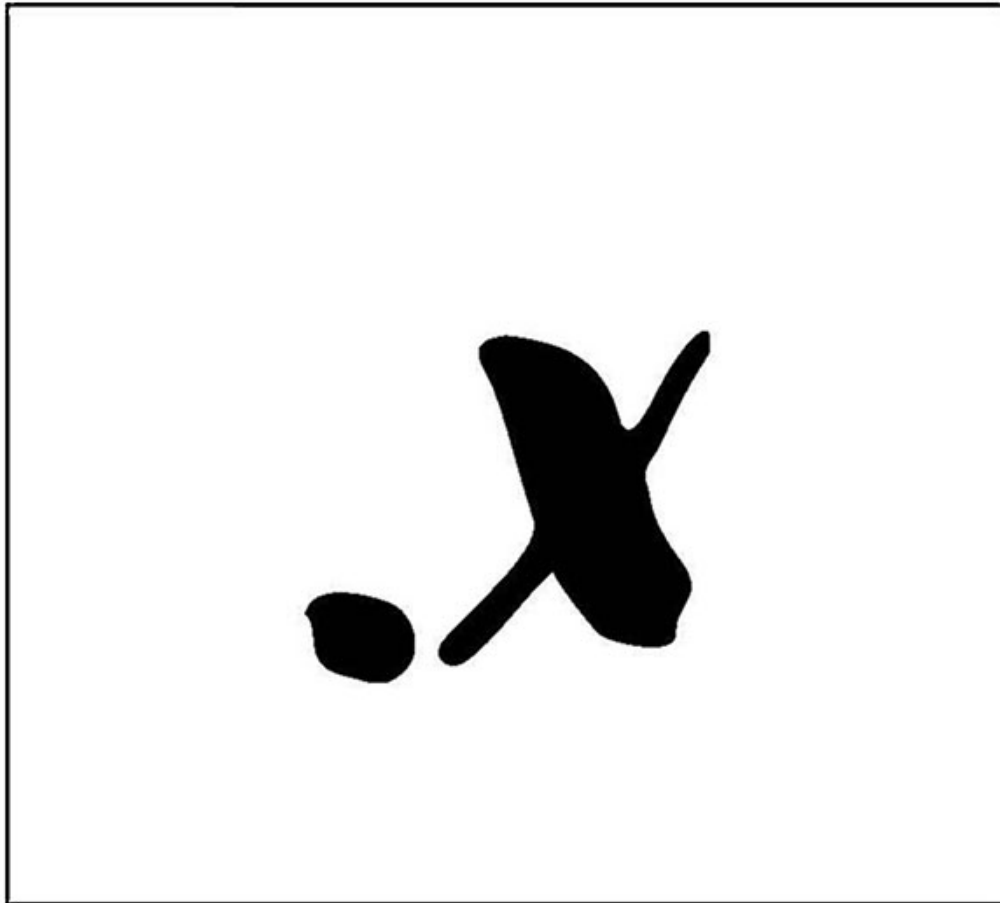
Mein ICH-Bewusstsein löst sich auf. Ich fühle die unendliche Verbundenheit mit allen Dingen und Lebewesen. Meine Handlungen sind gänzlich vorteils- und bedingungslos. All mein Handeln ist Folge der Verbindung meines Bewusstseins, mit der allumfassenden Bewusstseinsstufe der Schöpfung.
Die Suche nach Anerkennung von Außen und Formen von Gruppenzugehörigkeit löst sich auf. Ich lebe im Einklang mit meinem tiefen Bewusstsein über mich selbst.
Gefühlsregungen in Form von Ängsten, Sorgen, Zorn, Zwänge verstummen.
Alles in mir und um mich herum lebt in einer Einheit von Ausgeglichenheit, dabei bin ich mitten im Leben (also kein Einsiedler und kein Entsager).
Die Wogen des Lebens und deren Verwirrungen und Verflechtungen treffen mich nur am Rande, weitgehend befreit. Dabei ist mir alles um mich herum sehr klar bewusst. Ich erkenne die Mehrdimensionalität in allem.

Seele - Ego = 0 = Schöpferfeld

Quelle: eigene Darstellung

Beginnen wir mit einer Übung:

Was sehen Sie im Kästchen?



Notieren Sie Ihre Betrachtung:

Auflösung Seite 265

¹ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Bewusstsein>, abgerufen am 12.12.2019.

² Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Intelligenz>, abgerufen am 12.12.2019.

³ Vgl. dazu Max Tegmark: Leben 3.0, Ullstein Verlag, 2017, Kapitel 8, S. 419-469.

1. Systemische Grundlagen

Der Grund, warum wir aus der *Kleinigkeit einer Mücke* einen *Elefanten* machen, hat ihre Ursache in der menschlichen *Fehlerhaftigkeit*. Daraus leitet sich unsere Angst vor Versagen ab, die wiederum Grundlage der Emotionen von *Mangelhaftigkeit* ist. Erst wenn mir bewusst wird, wie stark uns diese erlebten Gefühle beherrschen, kann ich die Welt in ihrer umfassenden Polarität begreifen: Jeder im Leben erfahrene Mangel hat auch einen positiven Gegenpol. Erst wenn ich meine Wahrnehmung nicht mehr nur auf einen „negativen“ Pol richte, verlasse ich mein lineares Denken von einfachen „Wenn-dann“-Bezügen. Im „Sowohlals-auch“ liegt die schöpferische Kraft, den Ausgleich zwischen den Polaritäten (Mangel und Reichtum) zu starten und ein Leben im *inneren Wohlstand* zu beginnen.

1.1. Wahrheit - Wirklichkeit - Realität

Unsere Wahrnehmung steuert das, was wir als Wahrheit, bzw. als Wirklichkeit sehen oder fühlen. Dabei werden die Sinne im Laufe des Lebens konditioniert. Wir lernen z.B. Objekten eine Bedeutungen zuzuordnen: Auto, Haus, Kind, Staubsauger, Schule. Bei Gefühlen oder der Sprache wird es schon schwieriger. Denn diese zeigen sich meist *widersprüchlich*, bzw. *ambivalent*. Welche Bedeutung eine Aussage oder eine Gefühlsregung haben kann, hängt letztlich an Kleinigkeiten: z.B. der allgemeinen und der persönlichen Stimmung, der emotionalen Tiefe einer Beziehung oder dem Informationsgrad. Kommen dann Emotionen ins Spiel, erleben wir das Zusammentreffen von scheinbar Widersprüchlichem: ist verbunden, was wir gerne getrennt sehen wollen: Ein Schokoriegel ist objektiv

betrachtet erst mal nur ein essbarer Gegenstand. In Momenten von Heißhunger aber verbindet sich z.B. Gier und Versagensangst. Beide zusammen verursachen Stimmungsschwankungen, als Ausdruck meines *inneren Zerrissenheit*: Von der Lust den zart schmelzenden Riegel aufzuessen bis zur Reue danach, wieder zu viele unnötige Kalorien gegessen zu haben.

Diese Gefühlswelten bleiben jedem Außenstehenden verborgen, da niemand in den Kopf eines anderen schauen kann. Selbst unsere Körper- und Verbalsprache erzeugt keine „objektive“ Bedeutungen. Folglich wird nur ein Teil der Wirklichkeit greifbar. Damit wandelt sich *Realität*, bzw. Wahrheit von einer *absoluten Größe* zu einer *relativen Gegebenheit*. Denn wir interpretieren lediglich das Erkennbare in Sinne des persönlichen Erfahrungsschatzes. Wie gut ich dabei jemanden oder etwas *situativ* verstehe, hängt davon ab, wie viele und welche Informationen vorliegen. Je breiter die geschaffene Informationsbasis, umso leichter gestaltet sich die involvierte Verbindung. Dabei unterscheiden sich zwei Ebenen:

- meine Beziehung zum persönlichen Umfeld - *nach außen*
- meine Beziehung zu mir selbst - *nach innen*.

Solange mein Leben frei von Belastungen ist, helfen mir die Lebenserfahrungen verlässlich einzuschätzen, was Wahrheit, was Realität ist.

Kommt dieses Gleichgewicht aber außer Kontrolle, wirken meine als zuvor *sicher* und *vertraut* geglaubten Sinneswahrnehmungen (inkl. der eigenen Gefühle) als plötzlich *sinnlos* und *unverständlich*, ja sogar *bedrohlich*. Um die „innere Balance“ zu behalten, hilft Bewusstsein über die Funktionsweise seiner kognitiv gesteuerten Denk- und

Handlungsmuster. Denn Grundlage von all dem, bilden *Missverständnisse* aufgrund verkehrter Inbezugnahmen: *Das habe ich dann in den „falschen Hals“ bekommen.*

Dabei beeinflussen gerade die Kleinigkeiten unsere Wahrnehmung nach-haltig. Obwohl diese im Alltag nur selten bewusst wahrgenommen und in ihrer Bedeutung verstanden werden. Es gibt kaum eine Kommunikation ohne Konfliktpotenzial.

Kleine Gesten oder eine veränderte Mimik, kann dem Zuhörer eine Veränderung signalisieren, ohne, dass diese bewusst wahrgenommen und damit erst wahr wird. Dann entstehen unerwartete "Kommunikationssplitter" - die einzeln betrachtet - ohne Auswirkung auf unseren Kommunikationsfluss bleiben. Erst wenn sich die verändernden Signale häufen und eine „kritische Masse“ erreichen, entsteht *Bewusstseinsrelevanz*.

Dann reagiere ich in meiner Wahrnehmung auf die Veränderung: z.B., wenn in einer Auseinandersetzung eine Augenbraue *wiederholt* hochgezogen wird. Bei empathischen Menschen aktiviert sich dann das Mangelbewusstsein: *„Zweifelt mein Gegenüber etwa an mir?“* Langjährige Kundenbeziehungen entwickeln wenig Kommunikationssplitter, die zu Missverständnissen führen. Vor allem, weil man gemeinschaftlich schon viele Höhen und Tiefen gemeistert hat.

Es wird Zeit, das Bewusstsein daraufhin zu schärfen, *wie* wir denken ... vor allem aus dem Glauben heraus, dass das Leben eine einzige *Abfolge von immerwährender Begrenzung* ist. Das ist ein Trugschluss und Folge einer Sichtweise aus dem *Mangel* heraus.

1.2. Meine Erziehung - als Quelle meines Selbstbildes und Beginn der „ICH“-Entwicklung

Mein Selbstbild entwickelt sich auf der Grundlage der Denk- und Verhaltensmuster meiner Erziehungsberechtigten. Je stärker Eltern ihre Form von Erziehung als *Wiedererschaffung des eigenen Ebenbildes* verstehen, bzw. dies unbewusst fördern, umso mehr entwickelt sich beim Kind das Selbstbild nach *außen*, verkümmert sich die Wahrnehmung nach innen: weil *mit jeder Korrektur der Eltern* die „Wesentlichkeit“ des Kindes in Frage gestellt wird. Eltern handeln dabei immer nach bester Absicht:

Doch was gut gemeint, ist nicht immer gut gemacht.

Er-zieh-ung = „er zieht“ = Kraftakt, gegen den Willen eines anderen

auf-ge-zogen werden = in die Höhe, Größe

= > Richtung „Erwachsensein“ + Selbständigkeit = wirkt als Kraftakt gegen den „natürlichen Willen“;

= > eine Spielpuppe „aufziehen“ = zum Leben erwecken, wie eine Uhr aufziehen und zum Laufen bringen

Züchtigung = Extremform des „Ziehens“, wie eine Pflanze „züchten“ (Reproduktion + Kopieren)

Wenn Eltern die emotionalen Signale ihres Sprösslings ignorieren oder über diese hinwegsehen, kann das Kind seine eigenen Empfindungen nicht wahrnehmen und gerät in Widerspruch zu sich selbst. Derart von den *Vorstellungswelten* der Eltern beeinflusst, wird es wie ein Buchsbaum zurechtgeschnitten.

Alles vom Kind initiierte, also Themen, *für welche es sich spontan interessiert, was ihm herzlich Spaß bereitet oder wohin sich meine Neugier automatisch hin ausrichtet*, wird wegezogen: Je „makelloser“, ordentlicher, braver das eigene Kind ist, umso stolzer die Eltern. Vor allem, wenn diese von ihrem sozialen Umfeld gelobt werden: „... *wirklich gut erzogen.*“

Nein, Eltern mögen es nicht, wenn Ihre Kinder aus „der Art schlagen“, wenn sich diese anders verhalten, als es die eigene Sippe, die Gepflogenheiten, Erwartungen des Umfeldes vorsehen. Denn das wirft dunkle Flecken auf die Eltern. Konsequenterweise wollen auch Sie makellos erscheinen und nach außen dokumentiert wissen, dass sie alles richtig gemacht haben. Die Versagensangst lässt grüßen, und macht das eigene Mangelbewusstsein sichtbar. Doch je mehr Eltern die Wesentlichkeit Ihrer Kinder beschneiden, umso größer entwickelt sich das Mangelbewusstsein auch in Ihnen. Ein schicksalhafter Teufelskreis beginnt sich erneut zu drehen.

Doch der Abdruck, der damit auf das Kind übertragen wird, spiegelt nur in den seltensten Fällen das eigene Wesen wider, dass sich in der Emotionalität zeigt,

- *wie* ich fühle
- *was* ich fühle und
- *warum* ich fühle.

Es umfasst das gesamte Denk- und Verhaltensspektrum,

- *wie* ich mit Emotionen umgehe,
- *welche* ich *ablehne*,
- *welche* ich *zulasse* und

- *welche*, von denen ich glaube, dass diese *gut für mich* sind:

z.B. Wut, Zorn, Freude Dankbarkeit, Verspieltheit, Kindlichkeit, Vertrauen, Wut Furcht, Angst, Neugier, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Geiz, Missgunst, Berechnung, Boshaftigkeit, Zuneigung, Vorurteilhaftigkeit ...

Je stärker ich Anerkennung innerhalb meines Umfeldes suche, umso mehr spiegelt dies den fehlenden Bezug zu meinem eigenen Wesen wider, zeigt mir,

1. wie wenig lebendig ich im Innenverhältnis mit mir kommuniziere (lineare Selbstwahrnehmung);
2. 2. wie sehr ich mich über Kleinigkeiten definiere, um Aufmerksamkeit zu erhalten (z.B. über Mode- und Markenbewusstsein, Statussymbole, Abzeichen, z.B. in Form von Tattoos oder Clubwappen oder Vereinszugehörigkeiten);

Hier schwingt vor allem der Wunsch nach Makellosigkeit mit, der uns in seiner Absolutheit „unantastbar“ und damit *unangreifbar* macht. Ein Substitut für den verlorengegangenen Schutz im Mutterleib.

Doch weil sich dieser Wunsch nach Absolutheit nicht erfüllt, beginnen wir uns abzusichern,

1. über die Ausprägung meines gelebten „Forderungsmanagements“, charakterisiert als dichte Netz aus Erwartungen und Versprechungen,
 - sowohl „gegenüber mir“ selbst,
 - von mir „mit Fokus auf mein Umfeld“, bzw.

- von „Bezugspersonen auf mich“.

Dann entwickle ich eine Vielzahl von **Befindlichkeiten**, die aus der Unsicherheit resultieren, wie sehr ich mich situativ fürchte: *vor Ablehnung, Ausgrenzung, Versagen und Verlust.*

Befindlichkeiten

entstehen, wenn es zu Grenzverletzungen des persönlichen Erwartungs- und Versprechungsdenkens kommt. Dann geht es um mein „Befinden“, also darum „wie ich mich fühle“. Hier kommen die berühmten Kleinigkeiten ins Spiel: ein scheinbar „böser Blick“, die falsch ausgedrückte Zahnpastatube oder weil das Fenster offen stand ... Der Betroffene soll deutlich spüren: „ich hab wieder etwas falsch gemacht“. Dann dreht sich alles um Schuld: Willkommen in unserer Welt des Forderungsmanagements. Es ist der Moment, indem wir uns als nicht ausreichend beachtet respektiert, anerkannt und geliebt fühlen.

Wichtig: im Moment unserer Befindlichkeiten, agieren wir nicht selbstverantwortlich, sondern fordern von unserer Außenwelt, woran es uns an emotionalem Selbstbezug mangelt.

Es beschreibt die persönliche Angst um die eigene Existenz, weil ich in meinem bisherigen Leben keinen Bezug zum eigenen Wesen herstellen konnte. Emotional gibt es dann keine tragende, vertrauensvolle Verbindung zu mir selbst, nur das äußere Umfeld fühlt sich „real“ an. Es ist also nur logisch, dass sich eine existenzielle Angst in mir breitmacht, wenn ich Gefahr laufe, meine scheinbar einzige Verbindung zu verlieren.

Es beschreibt eine gegenseitige Abhängigkeit innerhalb meines sozialen Umfeldes.

Es beschreibt die Angst vor dem Verlust der Gruppenzugehörigkeit, die gleichzeitig auch die Angst vor dem Verlust der eigenen Identität widerspiegelt.

Denn wer sein Selbstverständnis allein über das Feedback seiner Umwelt definiert, verliert tatsächlich gefühlt „alles“, wenn das Urteil *negativ* ausfällt. So gelebt, bleibt die Wahrnehmung unvollständig und geteilt.

Noch heute steckt diese Begrenztheit in fast jedem Menschen. Sie wird über die Erziehung in uns angelegt, als Form einer Verteidigungsstrategie, welche für unsere Vorfahren von existenzieller Bedeutung war: aufgrund ihres *Mangels an Nahrung, Ausbildung, Verdienstmöglichkeiten, technischem und medizinischem Fortschritt und dem Mangel an Frieden*.

☒ Es ist Zeit, das Leben unserer Ahnen abzulegen.

☒ Es ist Zeit, dass wir unsere Lebensperspektive ändern und uns des allgegenwärtigen Reichtums bewusstwerden, der uns umgibt. Darum dürfen wir das Mangelbewusstsein der Generationen vor uns überdenken und den Mythos der „guten alten Zeiten“ als eine Form von Selbstbetrug enttarnen.

Denn selbst die Adeligen hatten in ihren kalten, zugigen Schlössern weniger Komfort als eine einfache Wohnung unserer Tage. In den meisten Palästen gab es weder fließendes Wasser noch Zentralheizung oder sanitäre Einrichtungen.

Ein weiterer Gradmesser für ein Handeln im Denken unserer Vorfahren liegt im „Funktionieren“. Wenn der erzieherische

Fokus auf der Pflichterfüllung der eigenen Kinder hingelerichtet ist, dreht es sich auch um die Legitimierung des Lebensmodells der Eltern.

Mit der Übertragung der gelebten Überzeugungen auf die nächste Generation „funktioniert“ dies vordergründig. Aber über die damit verbundenen Langzeitfolgen machte sich bisher kaum einer Gedanken. Dabei handelt ein Elternpaar regelmäßig nach bestem Wissen und Gewissen, jeden Tag! Dies ist unbestritten und entlastet umfassend. Eltern trifft also regelmäßig keine Schuld, weil diese niemals fehlerfrei handeln können. Was bleibt, ist die Verantwortlichkeit bezüglich Ihrer eigenen Fehler und diese anzuerkennen.

Die Angst vor dem Versagen ist oft tief verwurzelt. Dann handeln Eltern unterschwellig auch auf eine Bestätigung hinaus, dass ihr Erziehungsbild richtig ist, dass sie keine Fehler machen. Regelmäßig achten sie dann auf Signale ihres Lebensumfeldes.

Je mehr ihre Kinder also „funktionieren“, bzw. sich auf einem „guten Weg“ befinden, umso mehr bestätigt sich, *offensichtlich*, dass sie selbst alles richtig gemacht haben. Suche ich als Elternteil diese Form von Selbstbestätigung (meist unbewusst), beschneide ich die „wesentlichen“ Veranlagungen, die besonderen emotionalen Fähigkeiten meiner Kinder, schneide ich weg, was nicht in *meinen* Vorstellungsrahmen passt. Dann funktionieren diese aufs Vortrefflichste gemäß *meiner* Lebensphilosophie, doch habe ich sie damit gleichzeitig auch vor sich selbst entfremdet und sich ihrer größten Lebenschancen beraubt.

Diese Form von Entfremdung erkennen die betroffenen Kinder erst viel später in ihrem Leben, wenn sich zum Beispiel in der *Midlife-Krise* die Sinnfrage stellt. Doch viele ignorieren selbst dann die Bedeutung dieser Infragestellung

(aufgrund der Wirkung ihrer Erziehung) und reagieren mit einem „Mehr-von-demimmer-Gleichen“-Durchhalten. Dann aktiviert sich das Ego über sein Selbstbild, indem es die Seins- und Schuldfrage stellt: z.B. *„wie wirst Du wohl dastehen, wenn sich herausstellt, dass Du zeitlebens falsch lagst?“*, *„Was werden die Nachbarn/Kollegen davon halten?“*

Es ist das ICH-Bewusstsein, dass hier die Kontrolle über mein Denken und Handeln übernommen hat. Fälschlicherweise spricht man hier von „Selbst-Bewusstsein“. Doch das erreiche ich erst, wenn ich mich als Wesen erkannt habe. Bis dahin erlebe ich mich im „ICH“. Mein „Selbst“ habe ich gefunden, wenn ich mich mit meinen Schwächen und Ängsten versöhnt habe. Wenn ich meine Makel als selbstverständlicher Teil von mir anerkannt habe: *„Ich bin makellos!“*. Dann habe ich das egoistische ICH-Bewusstsein in seine Schranken verwiesen. Erst jetzt erkenne ich, dass auch meine Kinder „makellos“ sind, auch ohne einer gesellschaftlichen Norm zu entsprechen.

Wenn sich also die Neigungen eines Menschen „anders“ entwickeln, als dass es der gesellschaftliche Konsens und das ICH-Bewusstsein der Eltern vorsieht, entsteht aus dem „innerer Widerspruch“ regelmäßig eine „innere Unsicherheit“, dass etwas mit ihm nicht stimmen kann, oder dass *etwas falsch gemacht* wurde. Das emotionale Erleben wirkt, als ob man seinen Gefühlen nicht trauen kann, dass man schlussendlich nicht richtig „tickt“. Gerade für Babys, bzw. Kleinkinder entwickeln solche Erlebnisse existenzielle Wirkungen. Denn sie können ihr Überleben aus eigener Kraft noch nicht bewerkstelligen. Sie sind auf die Reaktionen Ihrer Bezugspersonen genauso angewiesen, wie auf die Luft zum Atmen.

Denn ihr *Bewusstsein* entwickelt sich erst mit den Jahren. Als Baby habe ich noch kein eigenes. Damit übernimmt

jeder erst einmal das Reflexionsverhalten seines Umfeldes. Jede emotionale Abwehrhaltung, bzw. Zurechtweisung der Eltern aktiviert die damit verbundene Versagens- und Ablehnungsangst und wirkt existenzbedrohlich.

Innerhalb der ersten 3 Jahre entwickeln sich die aktiven Persönlichkeits- und Charakterzüge⁴ eines Menschen. Dabei übersah man bislang, wie die durchlebte Erziehung die eigene Emotionalität verkrüppelt kann, obwohl das Kind „funktional“ und damit nach dem Erziehungsplan der Eltern meisterlich erzogen wurden.

Wurde ich als Baby derart aus meinem Wesen *gezogen*, resigniere ich schließlich und distanziere mich gegenüber meiner Wesentlichkeit, wenn die einzige, für mich *verlässliche Reflektionsquelle* ablehnend reagiert. Dann zeigen sich die Verhaltensreaktionen der Erwachsenen gegenüber mir als *nicht vertrauenswürdig und als falsch, unzureichend, bzw. schlecht*.

Denn in dieser ersten Lebenszeit fehlt mir jede Möglichkeit zur Selbstreflexion. Ich bleibe gänzlich auf die Reaktion meiner Eltern angewiesen, die während dieser Zeit sowohl mein Bewusstsein repräsentieren als dieses gleichzeitig auch zu formen. Erziehung bleibt dabei ein für mich unbewusster Prozess, der sich *ausschließlich* aus den *Reaktionen* und dem *Gelebten* der Eltern speist.

Das *Gesagte* bleibt dagegen *wirkungslos*, wenn Eltern untereinander nicht „*authentisch*“ mit sich umgehen und entsprechend leben. Wer im Leben eine Rolle spielt die sich auf Erwartungshaltungen und Versprechungsmuster fokussiert (weil der Betroffene „fehlerfrei funktionieren“ will), lebt das Leben eines anderen oder von Anderen.

So lebt er nur das Leben seiner Vorfahren und ist von seinem Wesen weiter getrennt. Dann reflektiert man das ungefiltert wieder auf seine Kinder.

Im Kern dreht es sich wieder nur um das bestehende „Forderungsmanagement“ der Eltern. Dies versteht sich als Summe all ihrer Erwartungen und Versprechungen an sich, das Leben und dem Wunsch nach Anerkennung und Annahme.

Was haben mir meine Eltern vorgelebt? Prägungen für mein zukünftiges Leben:	Wo stehe ich gerade?
Komm allein klar! Wir sind beschäftigt.	0%-----50%--- -----100%
Hilfe nur indirekt, über Stellvertreter (z.B. Oma oder Nachhilfelehrer)	0%-----50%--- -----100%
Glaube und Begeisterung bezüglich der eigenen Person	0%-----50%--- -----100%
Schwächen? Hauptsache sie bleiben unerkannt	0%-----50%--- -----100%
nur Geld zählt	0%-----50%--- -----100%
großzügig, Dinge zu kaufen	0%-----50%--- -----100%
geizig, Gefühle zu zeigen	0%-----50%--- -----100%
Leistung fordern, selbst aber keine erbringen wollen	0%-----50%--- -----100%
Entscheidungen auf andere abwälzen	0%-----50%--- ----- 100%
Wir haben etwas erreicht und zeigen das	0%-----50%--- -----100%
Statt nur zu fordern, ist es wichtig, dem Umfeld etwas zurückzugeben.	0%-----50%--- -----100%
Wir leben unsere Träume	0%-----50%--- -----100%
negative Glaubenssätze = EGO-gesteuert	

positive Glaubenssätze =
seelisch/inspirativ-intuitiv motivierend

Konzentrieren sie sich dabei auf die Bedürfnisse, die von ihrem Selbstbild gesteuert werden, agieren Eltern nachlässig. Dabei ist es egal, ob sich die Mutter z.B. wie eine Glucke verhält oder dem Kind keine Beachtung schenkt und lieber mit ihren Freunden „*Wodka und Gin*“ abhängt. Beide Extreme bilden nur wieder

das Gegensatzpaar der Polarität. Es handelt sich dabei um unbewusste Handlungen, durch die das Kind einen emotionalen *Kollateralschaden* erleidet: die Aktivierung des Mangelbewusstseins „***ich bin nicht gut genug***“:

☹ Das ist der Beginn **alles aus dem Blickwinkel des Fehlenden zu betrachten.**

☹ Das ist der Beginn eines Lebens, indem das **Glas** zuerst **halb leer** ist.

☹ Das ist Beginn eines Lebens, indem **sich das Gute erst beweisen muss.**

Erziehung - Ursache und Wirkung

Anfang und Ende werden nur durch die Zeit getrennt. Jeder „Zeitraum“ steht für ein Potenzial, sich zu entwickeln. Genauso verhält es sich mit Ursache und Wirkung. Nicht von ungefähr fragt man sich: Was war zuerst, die Henne oder das Ei? Die Antwort ist so einfach wie mental kaum begreiflich: Beides!

Also entspricht die Zeit der Erziehung der *Wiedererweckung* von etwas, was uns bereits *in die Wiege gelegt wurde*. Dadurch ist unsere „Kinderstube“ nicht

ursächlich für *spätere Fehlentwicklungen*, sondern Wirkung, bzw. Folge einer weit früheren Entwicklung: die Zeit meiner „früheren Leben“. Erziehung spiegelt damit auch die Lebensumstände meines inneren Seelenzustandes aus „Karma und Dharma“

Karma als Sinnbild eines *energetischen Schwingungsfeldes*, als mein *Emotionalkörper* und *Grundlage meiner Lebensumstände*.

Dharma als Sinnbild der „ewigen Weltordnung“, inkl. aller Naturgesetzen. Auf der menschlichen Ebene entspricht es dem „Weg der Entwicklung“ über die Annahme aller existierender Formen der persönlichen Lebensumwelt (z.B. Sitte & Moral) Es entspricht dem „guten Weg“ und allem, was mir förderlich ist und auf mich wirkt.

Wer als Elternteil extreme Glaubens-Positionen einnimmt (antiautoritäre, bzw. autoritäre Erziehung) fördert lineare Sichtweisen und verhindert die Ausbildung eines Denkens in der Konsensfindung: im „Sowohl-als-auch“. Freiheit und Verantwortung lassen sich im Leben nicht als Maximalforderung durchsetzen. Darum ist es für Kinder immens wichtig, schon frühzeitig zu lernen, innerhalb verschiedener Lebenssituationen die Balance zwischen Gegensätzen, bzw. Widersprüchlichkeiten zu finden: Die *Freiheit* spielen zu dürfen, verbunden mit der *Pflicht*, am Ende auch wieder aufzuräumen. Das Verständnis für die Bedeutung der *Schulpflicht*, verbunden mit der Freiheit eigenen *Hobbys* nachzugehen. Das Lernen nichts mit dem „*Ernst des Lebens*“ zu tun hat und die Schultüte, als „*letzte Süßigkeit vor dem bitteren Ernst*“, ist ein fatales Zeichen für jedes Kind: „*von nun an geht's bergab*“, „*der Spaß ist zu Ende*“, ... wie bitter! ...

Wer sein eigenes Fleisch und Blut derart begleitet, darf sich nicht wundern, wenn diese sich in der Schule schwertun

und nur mit Widerwillen ihre Hausaufgaben erledigen.

Ist das Leben nicht eine einzige Schule? Es liegt an unserer emotionalen Einstellung, ob wir Entwicklung und damit das *Lernen* als *Bedrohung* empfinden. Täglich Neues zu erfahren, schafft erst die Grundlage, seine eigene Begrenztheit aufzulösen. Je mehr ich im Leben gelernt habe, umso größer wird die Chance, frei zu sein.

Liebe Leserin, lieber Leser, wie frei wollen Sie sein?

Um weitsichtig zu bleiben, müssen unsere Überzeugungen „elastisch“, bzw. „flexibel“ sein. Sonst verharren wir im gedanklichen Starrsinn.

Aus unseren Lebenserfahrungen heraus und dem, was wir darüber als „wahr“ anerkennen, entwickeln wir verschiedenste Standpunkte. Gehen wir großzügig mit uns *fremden Meinungen* oder *Überzeugungen* um, sind wir gedanklich *breit aufgestellt*. Es ist wie beim Vergleich von Punkt zu Fläche:

Ein *Punkt* stellt eine kleine Fläche da. Er steht fix im Raum und lässt keinen Spielraum für geistige Bewegung. Anders verhält es sich, wenn die sich Entwicklung vom Punkt hin zum sich erweiternden Raum verändert. Je größer dabei die Fläche wird, umso großzügiger gestaltet sich mein mentaler Spielraum. Je flexibler kann ich mich bewegen. Auf meine Standpunkte übertragen, wird jeder Raum umso stabiler, je geistig flexibler und selbstkritischer ich mich innerhalb meiner Überzeugung bewegen kann. Ich schaffe mir einen *räumlichen* Stand, bzw. Standpunkt. Dann haut mich so schnell nichts mehr um, wenn ich mich gedanklich bewegen muss.

Starrsinn entsteht, wenn sich Gegenpositionen mit meinen Überzeugungen nicht mehr vereinbaren lassen und ich