

Thomas PAUL

Mental Wealth Coach
Psychologischer Coach

LOSLASSEN

... ist nur eine Option

Mentale Freiheit für ein Leben voller Leichtigkeit



Reichtum | als Wunsch
Mangel | im Leben

*„ich muss dringend abnehmen!“
„ich will den Job unbedingt“ „er darf mich nicht
verlassen!“
„wenn ich DEN schon sehe, könnt ich platzen!“
„DAS vergesse ich ihr nie!“ „Alles muss ich allein machen“
„Ich seh ja schrecklich aus!“
„jetzt bin ich mal dran!“*

Warum verschwenden wir im Leben
so überschwänglich viel Kraft und Mühe
jemand zu sein, der wir im Kern nicht sind?
Warum versuchen wir im Leben zu vertuschen, zu
verleugnen
so überschwänglich mit viel Kraft und Mühe
wer wir in Wahrheit sind?

doch es sind gerade meine gefühlten Schwächen und
Mängel
hinter denen verborgen
liegt meine Einzigartigkeit

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nun ist es soweit, Sie haben beschlossen, in Ihrem Leben „loszulassen“ oder vielleicht auch nicht.

Loslassen heißt, sich zu lösen: Ich befreie mich von etwas. Bekannte Synonyme dazu sind z.B. Hausputz, Ausmisten oder Aufräumen. *Aufzuräumen* heißt *klar Schiff zu machen* und wie beim Wetter ist es herrlich, wenn sich der Nebel oder die Schlechtwetterfront aufklart und das Licht zum Vorschein kommt.

Klar zu sein heißt, keine dunklen und vor allem schmutzigen Flecken mehr zu haben.

Klar zu sein heißt, dass ich etwas verstanden habe und mir etwas bewusst geworden ist.

Klar zu sein heißt, transparent und offen-sichtlich zu sein:

Das *Licht des Lebens* kann mich ungehindert durchdringen und zum Strahlen bringen. Wie ein Diamant, der durch das Schärfen *klar geschliffen* wurde und danach *brilliert* und als Brilliant seine ganze Strahlkraft offen zeigt. Dabei werden über das Schleifen nur solche Teile entfernt, die mich an meiner Brillanz hindern, welche meine Strahlkraft blockieren. Danach bleibt *nur das Wesentliche* übrig, das sich nun endlich *frei* entfalten kann.

Zuerst sollen universelle Grundlagen die Zusammenhänge rund um das Loslassen bewusst machen. Erst dann

fokussieren wir den Blick auf den Prozess des Loslassens selbst und der zentrale Frage: warum will ich überhaupt „loslassen? Oder ist das vielleicht gar nicht die beste Wahl?

Ich wünsche Ihnen viel Neugier und das gewisse Augenzwinkern sich gegenüber zu begegnen und: machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie feststellen sollten, dass sich der ein oder andere Diamant-Einschluss¹ in Ihnen zeigt. Er macht Sie nicht weniger wertvoll, sondern erst recht besonders, denn er unterscheidet Sie auf einzigartige Weise von allen anderen Diamanten und ermöglicht erst damit zu strahlen - in Ihrer Einzigartigkeit.

Herzliche Grüße

Thomas Paul

¹ Der Begriff „lupenrein“ wird hier gerne verwendet. Einschlüsse bezeichnen Fremdstoffe, die nicht dem Kohlenstoff zugeordnet werden. Je weniger Fremdstoffe ein Brillant hat, umso höher seine Reinheit. Was einen Brillanten umso wertvoller macht, verkehrt sich beim Menschen: es macht ihn *weniger einzigartig*. Vgl. dazu auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Diamant>.

Inhalt

1. Mein Geist

- 1.1. Ursprung und Funktion
- 1.2. Mein Mindergefühl: wesentlicher Ursprung für die Begrenzungen meines Lebens
- 1.3. Mein Mangelgefühl - Gelebte Symbiose aus Mangel an Selbstempfindung, bzw. Selbstbewusstsein
- 1.4. Mein Leben ist die Summe aller Beziehungen
- 1.5. Wer bin ich oder wie viele?
- 1.6. Meine Gedankenwelt: symbolisiert als ein Ball
- 1.7. Fehlende Authentizität: Ja-Sager und Nein-Meiner, bzw. Nein-Sager und Ja-Meiner

2. Wie mein Bewusstsein entsteht: ein Entwicklungsprozess

- 2.1. Die Entwicklung meines *Fremd-* oder *Schein-Bewusstsein* über die Prägung meines Umfeldes
- 2.2. Die Wirkung meines Fremd-Bewusstsein, bzw. meiner Erstprogrammierung in der ersten Lebenshälfte
- 2.3. Wie mich mein Fremd-Bewusstsein in die Irre führt

3. Der Verlust und seine Bedeutung

- 3.1. Der Verlust - Ultima Ratio zur Entdeckung meines unverfälschten ICH
- 3.2. Verlustphasen sind Suchphasen
- 3.3. Verlust ist Trennung und Trennung aktive Selbstfindung

4. Belastungsreaktionen

4.1. Belastungsreaktionen - Entstehung und Umgang

4.2. Belastungsreaktionen - Ursachen

4.3. Denkmuster, die das Loslassen behindern

4.3.1. Goliath-Gedanken: mein mentaler Absolutismus

4.3.2. Mein ewiges Schuldgefühl

4.3.3. Verpflichtungen: „ich kann nicht“

4.3.4. Von meinem Selbstbild zu meinem Fremdbild

4.3.5. Mein-Dein-Unser Weltbild

4.3.6. Die geheime Kraft ungelöster Verlustprozesse aufgrund Verdrängung und Verleugnung

4.3.7. Fehlentscheidungen: Das passiert mir nicht nochmal!

4.3.8. Angst vor Versagen: gelebter Perfektionismus

4.3.9. Mein Leben mit Stellvertretern ist ein Leben in Stellvertretung: Fehlende Authentizität und fehlende Selbstverantwortung

4.3.10. Meine Stellvertreter: Mach mal, weil ich selbst nicht will!

4.3.11. Meine Konditionierung: Mann oder Frau

4.3.12. Gedankliche Widersprüche

4.3.13. Stillstand - Verschiedene Ausprägungen bei Verlust- oder Angsterlebnissen

4.3.13.1. "I will survive": den Trauerprozess ignorieren

4.3.13.2. Gefühlte Sinnlosigkeit

4.3.13.3. Innere Isolation

4.3.14. Mein EGO

Repetitorium A

5. Loslassen

5.1. Grundbedingungen, um loslassen zu können

5.1.1. Ich akzeptiere ausnahmslos: es ist, wie es ist!

5.1.2. Mein Leben im Sein: umfassende Selbstverantwortlichkeit

5.1.3. Mein Leben im Sein: Ich bin mutig, weil ich vertrauen darf

5.1.4. Sich selbst vergeben - umfassend

5.1.5. Besitzstände überprüfen gegenüber Vergangenem und Verlorenem

5.2. Loslassen: ein Prozess der kleinen Schritte

5.2.1. Die vier universellen Entwicklungsschritte meines Bewusstseins

5.2.2. Loslassen im Erkennen: wer *linear* denkt, handelt *fehlerhaft*

5.2.3. Begleitende emotionale Grundsatzentscheidungen

5.2.3.1. Loslassen im „nicht sein lassen“

5.2.3.2. Grundsatzentscheidung 1: emotionaler Abschied oder Verdrängung

5.2.3.3. Grundsatzentscheidung 2: Wenn emotionaler Abschied, dann Trauer

5.3. Emotionale Grundhaltung für den emotionalen Transformationsprozess „Trauer“

5.3.1. Der Tod, ein ultimatives Trauma

5.3.3. Loslassen: ohne aufrichtige Trauer kein gesunder Geist

5.3.4. Erst über die Trauer finde ich zu mir selbst

5.4. Loslassen von Emotionen: Das Vier-Phasen-Modell

5.4.1. Phase 1: Verleugnung, Verblendung

5.4.2. Phase 2: Explosionsphase

5.4.3. Phase 3: Such- und Selbstfindungsphase

5.4.4. Phase 4: Phase des Phoenix - Neuer Selbst- und Weltbezug

5.4.5. Rückfälle in frühere Entwicklungsphasen: kein Grund zur Panik!

Repetitorium B

6. Loslassen – gelebte Praxis

6.1. Perspektivische Beispiele – Loslassen in seiner Bedeutung begreifen

6.1.1. Meine Hassliebe: Versprechungen aus Erwartungen

6.1.2. Meine Helfer in der Not

6.2. Tatsachen, die das Loslassen fördern

6.2.1. Was lässt mich loslassen

6.2.2 Träume im Zusammenhang von Lebensfragen und Verlustphasen

6.3. Grundsatzfragen: dem Loslassen Ordnung und Struktur geben

Repetitorium C

6.4. Loslassen als Ursache meines Lebensglückes: Konzentration auf das Wesentliche am Beispiel von vier wichtigen Lebensbereichen

6.4.1. Beruf oder Berufung: Erfüllung, wo andere sich nur Abarbeiten

6.4.2. In aller Freundschaft: die Krönung meiner Beziehungen

6.4.3. Gesundheit: Zusammenspiel von Körper und Geist

6.4.4. Freizeit: Das Leben mit Vielfalt füllen

6.5. Loslassen: pragmatisch geht es am Besten

Repetitorium D

Nachwort

EXKURS 1: Depression als Verweigerung zu trauern und Abschied zu nehmen

EXKURS 2: Loslassen über den Tod: Todessehnsucht - Suizidgedanken

EXKURS 3: Loslassen über Stellvertreter: Sadismus und Masochismus – Extreme Form fehlender Authentizität und gelebtem Mangelbewusstsein

EXKURS 4: Loslassen aufgrund verkehrter Ängste: Die Erziehung unserer Kinder erkennen

EXKURS 5: Loslassen von Begrenzungen: Meine Seele, Deine Seele - unsere Seele

*Was immer ich im Leben
in Besitz nehme
ich lasse es zurück
mit meinem letzten Atemzug
am Ende des Lebens
nicht einmal mein Körper bleibt erhalten
alles Irdische bleibt zurück
löst sich auf
einfach alles
bis auf eine Kleinigkeit:
mein Geist
mit all seinen erlebten
Erlebnissen und Emotionen
überdauert in Ewigkeit:

drum sammle sorgsam von dem,
was bleibt.*

1. Mein Geist

1.1. Ursprung und Funktion

Obwohl unser Gehirn multifunktional und in seiner Verknüpfung interaktiv und spontan-verknüpft aufgebaut ist, hat unser bewusstes Denken das Taschenrechnerniveau noch nicht verlassen: Wir leben noch immer in einem Denk-Zeitalter der Eindimensionalität, bzw. Linearität. Es sind immer die gleichen Denk-, bzw. Entscheidungsmustern, die uns von Generation zu Generation in die Köpfe gehämmert wurden und die Auslöser der meisten Belastungsreaktionen sind: *schwarz-weiß, ja-nein, entweder- oder, bzw. wenn-dann.*

Es ist an der Zeit, sich mit dem Sowohl-als-auch vertraut zu machen. Denn Entscheidungen basieren fundamental darauf, zum Teil völlig gegensätzliche Aspekte unter einen Hut zu bekommen. Den wenigsten ist bisher bewusst geworden, dass unsere Gedanken und die damit verbundenen Handlungen (innerhalb bestimmter Situationen) mit mehr als einem Entscheidungsaspekt verknüpft sind. Wir aber fokussieren uns regelmäßig nur auf einen (z.B. Wenn-dann-Modus) und wundern uns, dass wir am Ende nicht in der Lage sind, uns zu entscheiden. Weil wir eben ein Teil der Realität nicht in unser Kalkül mit einbeziehen.

Stellen Sie sich einen Kletterer vor, der an einem Felsvorsprung hängt: mit seinen beiden Armen und Beinen ist er mit dem Fels verbunden. Verbleibt er in dieser

Position, kann er sich nicht bewegen. Er ist zwar in diesem Moment *sicher* mit dem Felsen verbunden, doch kann er diesen Zustand nur aufrechterhalten, solange er Kraftreserven hat. Schwinden diese (z.B. über Lebenskrisen, Krankheiten oder Unfälle) muss er seine Position verlassen: Er muss die Grenzen seiner Bequemlichkeitszone durchbrechen.

Ist kein Freund in der Nähe, den man rufen kann, werden die meisten hoffen, dass sie die Bergwacht (z.B. Arzt, Psychologe oder Coach) rettet.

Doch meist steht man mit seinem Problem erst mal *allein*. Keiner käme auf die Idee Arme und Beine *gleichzeitig* vom Fels zu lösen und das Problem so konsequent zu beheben: aus Angst vor einem Absturz. Vielmehr versuchen wir abwechselnd einzelne Gliedmaßen in eine komfortablere Position zu bekommen. Dann hangeln wir uns am Felsen entlang. Wir lösen zwar immer wieder den einen oder anderen unserer Gliedmaße (Entscheidungsaspekt) vom Felsen (Problemsituation), doch wir bleiben weiterhin mit dem Fels *verhaftet* und mit ihm in einer Form von *Gefangenschaft*. Loslassen als Salamtaktik.

Mutiges Entscheiden, heißt Loslassen und zwar mit so vielen Gliedmaßen (Aspekte) gleichzeitig, bis wir uns aus der Zwangssituation befreien können! Dabei begrenzt uns unsere Vorstellungskraft als Kletterer, sodass wir regelmäßig erst mal nur an den Absturz denken:

FALLEN! ... freier Fall!

...so fühlt es sich regelmäßig in uns an.

Darum ist klar, warum uns allein schon der Gedanke ängstigt, eine Entscheidung zu treffen: emotional sehen wir uns ins Bodenlose fallen.

Warum ist es nicht einfach nur ein Abfallen von Überflüssigem?

Wissen tun wir es tatsächlich nicht, weil uns zum einen schlicht: die räumliche und mentale Perspektive fehlt. Unser Entscheidungsraum bleibt extrem eingeschränkt, weil wir nicht weitersehen können, als das, was wir schon glauben zu kennen (geistiger Horizont).

Ein zweites Grundproblem ist unsere Sichtweise auf die Welt. Über die Geburt wurden wir final aus dem umfassenden Schutz des Mutterleibes herausgeschubst.² Was *körperlich-funktional* über den Geburtsvorgang eingeleitet wurde, hat auch *seelisch-emotional* seinen Ausgleich: Mit der Geburt, verlassen wir den Raum absoluter Sicherheit, einen Ort umfassender mütterlicher Geborgen- und Verbundenheit. Wir verlassen unumkehrbar unser *Mutterschiff* und treten hinaus in die Welt mit all den damit verbundenen Schmerzen und Begrenzungen. So begreifen wir uns erst einmal als eigenständige, abgegrenzte Person, als Individuum: „*Ich und die Welt da draußen*“. Wir definieren uns per se als ein abgeschlossenes Wesen und stehen im Glauben, dass wir uns *durch das Leben kämpfen* müssen. Das ist zum Teil auch richtig: Mit unserer Geburt manifestiert sich unser *persönlicher Urknall*. Mit dem ersten Atemzug schafft sich jeder Mensch sein eigenes Universum und ist darin sein alleiniger Schöpfer.³ Doch unsere Vorstellung geht in eine andere Richtung: Mit der Durchtrennung der Nabelschnur erleben wir einen ultimativen *Bruch mit der bedingungslosen, wertfreien Liebe*. Und so füllen wir mit dem ersten Schrei nicht nur unsere Lungen, sondern erleben auch unsere *physische* Trennung emotional und traumatisch. Aufgrund dieses Trennungserlebnisses **fokussieren wir uns auf das, was uns *scheinbar* noch fehlt,**

- ***was andere mehr haben oder***
- ***worin etwas anderes oder andere Menschen besser sind.***

Damit verlieren wir den Blick auf die unendlichen Möglichkeiten, auf den bestehenden Reichtum dieser Welt. In der Betrachtung ist unser Glas immer halb leer. Vor allem kämpfen wir um die Entstehung und den Erhalt von Verbindungen, weil wir uns letztlich von allem getrennt wahrnehmen. Ganz tief drinnen wissen wir, wie sich die grenzenlose Liebe anfühlt, darum wollen wir auf keinen Fall *allein* bleiben. Wir bleiben Süchtige nach diesem ultimativen Gefühl von Geborgenheit.

Unsere Geburt lässt grüßen, als erstes finales Trennungstrauma. Zum ersten Mal kommen wir mit dem Thema des Widerspruches in Berührung: Obwohl das Baby emotional noch immer tief mit der Mutter verbunden ist, wirkt die funktional-körperliche Abnabelung zugleich als brutaler Akt der Trennung und ist ein finales, sowie unumkehrbares Lebensereignis.

Über dieses Trennungserlebnis glaube ich im Grundsatz auf mich alleingestellt zu sein und dass ich als Individuum erst Verbindung zu allem herstellen muss.

Das ist die Lebensvorstellung eines *Exoterikers*⁴ und Ursache für ein Denkmuster, welches die Fähigkeit sich zu entscheiden massiv behindert: die Ereignisse in meinem Leben sind weitgehend unbeeinflussbar von außen gesteuert.

Denkfolge: „*dafür bin ich nicht zuständig... verantwortlich*“, „*Schuld ist etwas, bzw. jemand anderes!*“ ... „*Ich bin da nur zufällig hineingeraten!*“ ... „*Was geht mich das an!*“... *was soll ich schon bewirken?*“

Was aber, wenn es sich genau andersherum verhält:

- *wenn ICH zentraler Ausgangspunkt aller meiner Lebensereignisse bin?*
- *wenn ich noch immer mit dem Schöpfer verbunden bin und meine seelische Nabelschnur nie getrennt wurde?*

Dann wäre ich wie ein Gärtner meines Lebens und damit etwas völlig anderes, als ein Kämpfer um alles und nichts. Aber mit der umfassenden Schöpfungskraft ist auch ein „Aber“ verbunden: wer als Schöpfer lebt, ist sich umfassend selbst verantwortlich. Ein für die meisten Menschen nicht auszuhaltender Gedanke, für einfach *alles* im Leben *ursächlich* und damit verantwortlich zu sein. DAS ist die Lebensvorstellung eines *Esoterikers*, der seine Ganzheitlichkeit nur über die Wahrnehmung nach Außen und nach Innen versteht.

Dann lieber ein *Exoteriker* mit einem linearen Denkmuster bleiben:

Keep it easy, keep it simple... und schuld sind immer die anderen!

Doch gerade hier führt uns unser eindimensionale Denken zu falschen Ergebnissen, denn wir sind als Individuum zwar eine eigenständige und auch körperlich-materiell abgegrenzte Einheit, aber gleichzeitig auch mit allem verbunden:

Was auf der *funktionalen Ebene*⁵ jede Form von Beziehung (Kontakt) über Bezogenheit beschreibt, findet seinen Gegenpol in der *seelisch-intuitiven* Verbundenheit über die *emotionale Ebene*: Grundsätzlich ist alles mit allem verbunden, nur nicht immer gleich stark, bzw. spürbar (z.B. gleiches gesellt sich zu Gleichem).

Somit ziehen wir aufgrund der Ausgestaltung unseres individuellen Universums alles an uns heran, was unserer Entwicklung nützlich ist und stoßen ab, was unsere Entwicklung blockiert. Willkommen im Multiversum! Unsere Erde ist nur eine Form davon. Wer dies erkannt hat, ist ein Esoteriker. Also ein Mensch, der den Ursprung all seiner Lebensereignisse in sich sieht oder sucht: *ich bin nur mir selbst verantwortlich, ohne egoistisch zu sein!* Dieses zu erkennen ist eine wesentliche Aufgabe im Leben.

Als letzter Punkt soll das Prinzip des Ausgleichs stärker in den persönlichen Fokus rücken. Unser Denken ist noch einseitig darauf programmiert, alles scheinbar Negative aus den eigenen Gedanken und dem persönlichen Lebensumfeld fernzuhalten: z.B. über Verdrängung oder Verleugnung.

Dabei begegnet uns ständig unsere Einseitigkeit: so sehnen wir uns den Lottogewinn als scheinbar positiven Zufall herbei, und lehnen den scheinbar negativen Zufall in Form eines Verkehrsunfalles kategorisch ab.

„Man kann doch einen Verkehrsunfall nicht einem Lottogewinn gleichsetzen!“

Doch, man muss es sogar!

Nicht selten enden Lottomillionäre völlig in der Überschuldung. Es geht im Falle des Zufalls wesentlich darum, seine damit verbundene Verantwortung im Leben zu übernehmen.

Doch wenn ich diese allumfassend übernehme, bin ich mit der damit verbundenen Entscheidung wieder alleingelassen, da jede Entscheidung und die damit verbundenen Konsequenzen nicht mehr auf Stellvertreter abgegeben werden können. Stellvertreter, die sich wie einst meine Eltern, stellvertretend um mich kümmerten. Ganz tief steckt

hier die Sehnsucht, wieder Kind zu sein: Home, sweet home
... und ab in den Mutterleib!

Wird Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser jetzt klar, warum es gerade der Lottogewinn ist, den wir uns so sehnlichst wünschen?

Wie schön wäre es doch keine Verantwortung mehr tragen zu müssen, wenn es um die Sicherung des Einkommens geht. Denn mit dem Lottogewinn erhoffen wir uns das Ende aller Existenzängste. Doch die Realität zeigt zur zu deutlich, dass viele der Lottomillionäre als *arme Kirchenmäuse* enden, weil ihnen das viele Geld durch die Hände schmilzt, wie Butter in der Sonne.

Jeder Pool hat seinen Gegenpol: jeweils einen auszuschließen oder zu verdrängen führt stets zu einem Ungleichgewicht. Dass gerade der Verkehrsunfall uns eine entscheidende Entwicklungschance für unser Leben bietet, schließt unser lineares Denken erstmal aus, weil dann eine Verantwortlichkeit im Raum steht, welche die allermeisten Menschen nicht übernehmen wollen.

Erst wer bereit ist, die Naturgesetze (der Physik) anzunehmen, die Grundlage für unser Denken und als Folge Basis für unser Handeln sind, überwindet den persönlichen Stillstand, der uns daran hindert, wesentliche Entscheidungen zu treffen:

So wie innen (Denken), so außen (Handeln):
*Lebensereignisse sind logische Konsequenz
aus beidem
oder
Materie, als Lebensereignis, folgt meinem
Bewusstsein, als Spiegelbild meiner*

Vorstellungen und Glaubenssätze.

1.2. Mein Mindergefühl: wesentlicher Ursprung für die Begrenzungen meines Lebens

Materie folgt meinem Bewusstsein
Bewusstsein folgt meiner Absicht
Absicht folgt meiner Einstellung
Einstellung folgt meinem Handeln
Handeln folgt meinem Denken:
Jeder gelebte Mangel hat seinen Ursprung
in Gedanken von Mangel,
Gedanken was nicht geht,
was nicht soll, was nicht darf,
was es nicht wert ist.

Auf das Mindergefühl, bzw. Mangelbewusstsein angesprochen, reagieren die allermeisten mit Ablehnung und Zurückweisung. Doch die Schärfe ihrer Reaktion zeigt auf direktem Weg, wie wenig man sich mit dem Thema auseinandersetzen will, weil da eine Angst mitschwingt: Es ist die Angst vor Versagen und vor dem Gesichtsverlust (vor allem vor sich selbst).

Menschen, die das Urvertrauen über die Erziehung nicht oder kaum erfahren durften, entwickeln automatisch ein Mangelbewusstsein. Wann immer es sich in mir aktiviert und mir einzureden versucht, dass etwas in meinem Leben knapp, begrenzt, bzw. nicht verfügbar, nicht erreichbar oder

von kurzer Dauer ist, steigert meine Sehnsucht, mich abzusichern.

Je größer mein Wunsch nach Sicherheit dabei wird, umso weniger vertraue ich dem Leben an sich. Umso kleiner ist mein Urvertrauen in mir verankert.

Als Gefühl lässt sich das **Urvertrauen**⁶ beschreiben:

als tiefe seelische Gewissheit, einer Form von unbewiesenem Wissen, einem transzendenten Glauben, das ich nichts festhalten muss, dass immer genug nachströmt, wenn ich losgelassen habe.

Es reicht immer! Egal, wie ich mich entscheide.

Nicht zu verwechseln ist dabei das Verhalten bei Verdrängung und Verleugnung: mit einem „ich tue mal so als ob“ versuche ich dann meine Verantwortung auszublenden. Dann allerdings nutzt einem auch all sein Urvertrauen nichts. Es unterstützt nur dann im Leben, wenn wir jeden Tag unser Bestes geben, bei vollem Einsatz und umfassenden Verantwortlichkeit.

Das Vertrauen beim Atmen ist ein Indiz dafür, wie Urvertrauen in uns wirkt: Ich kontrolliere nicht, während ich atme: ich frage nicht, ich zweifle nicht, es geschieht alles ganz automatisch. So kann ich mich im blinden Vertrauen auf mich selbst von allem lösen,

- *weil ich nicht existiere, um zu besitzen oder mich an etwas zu klammern;*
- *weil sich meine wahre Existenz als bedingungsfreier, flexibler Rhythmus zeigt, zwischen Bindung und Loslösung, zwischen Nähe und Distanz;*
- *weil ich ein Weltenbummler bin, der ganz selbstverständlich überall und nirgends sein Zelt auf- und abbaut. Denn meine Heimat liegt einzig in meinem Herzen;*

Für den Menschen im Urvertrauen ist nicht etwa das lebensnotwendig, was er materiell sammeln und horten kann, sondern jenes, was er über die Lebenssituation an Erfahrung und Weisheit aufnimmt. Nur wer rastet, der rostet. Und Rost macht bekanntlich bewegungsunfähig. Doch alles, was sich nicht bewegt, ist tot.

Wer also das Leben ausgrenzt, weil er nicht sterben will, stirbt, weil er nicht leben kann:

„Der Mensch muss mit dem Leben bezahlen, er muss täglich bereit sein, zu sterben, sich den Risiken und Gefahren dieser Welt auszusetzen, sich von ihr verschlingen und verbrauchen zu lassen. Andernfalls ist man am Ende selbst wie tot, weil man verzweifelt bemüht war, dem Leben (aus Furcht vor dem Tod) zu entrinnen.“⁷

Dabei sollen **Veränderungen** uns nicht bewegungsunfähig machen, sondern **sind herzliche Einladungen,**

- diese kreativ anzunehmen,
- um Mut zu entwickeln,
- gegenüber dem uns Bekannten auf Distanz zu gehen und
- uns neugierig dem Unbekannten zu öffnen.

Mit dieser Form der Selbstwahrnehmung erleben wir unsere Umwelt und Veränderungen als Spiegel unseres Wesens. Damit verbindet sich die Chance, eins mit uns selbst zu werden. So lernen wir uns über die *Außenwahrnehmung unserer Lebensrealität* immer wieder selbst zu begegnen:

Egal, wen Du im Leben triffst,
Du triffst immer nur Dich selbst
Egal, was im Leben auf Dich trifft,

ist der Ursprung Du selbst
Egal, wie das Leben auf Dich trifft,
spiegelt es Dich in höchster Klarheit⁸

Dann werden wir schrittweise eins mit uns selbst:

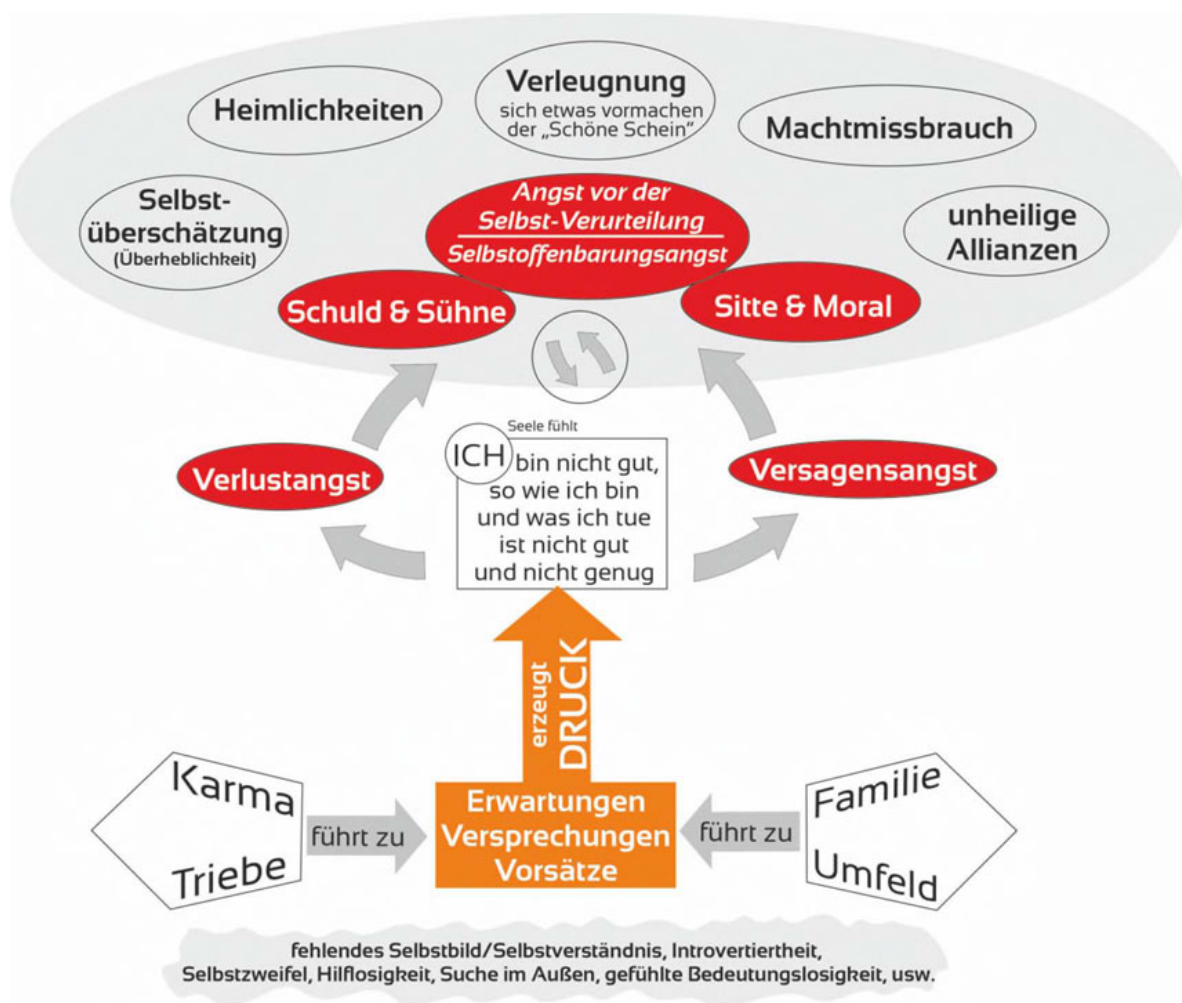
- über die Identifikation und damit der Beziehung zu uns selbst,
- körperlich und geistig, sowie
- über alle Beziehungen unseres Umfeldes und unserer Umwelt.

Es ist das über mein Ego gebildete Selbstbild, das verteidigt werden will, das mich am Loslassen hindert. Dabei fürchtet sich mein Ego vor der *Selbstoffenbarung*, damit sein (=mein) so mühsam gebildetes Selbstbild und die damit verbundene positive Vorstellung über meine Person nicht infrage gestellt wird: vor allem nicht von mir selbst.

Und warum?

Weil über die Trennungserfahrung der Geburt das Mindergefühl in uns aktiviert und über die Erziehung konditioniert (also verinnerlicht) wurde. Mit dem Grundgefühl „*ich bin nicht gut genug, mir fehlt etwas*“, steht das Gefühl der Abweisung, bzw. Ablehnung im Raum. Wann immer ich Angst vor Versagen und Verlust habe, ist es letztlich die Angst vor der Abweisung und Trennung, die mich treibt.

Das Mindergefühl - mein Atompilz im Kopf



Quelle: Paul, Thomas.: Warum Erwartungen und Versprechungen mir meine Freiheit nehmen, BOD Verlag, 2018, S. 24.¹

Es ist dem Mindergefühl geschuldet, dass sich die Menschen ständig absichern wollen, damit das Selbstbild, also die Vorstellung über meine Sonnenseite bestätigt wird und ich mich dadurch gegenüber mir selbst in Sicherheit wiegen kann. Vor allem über die Erziehung und das soziale Umfeld baue ich mir im Laufe meines Lebens ein sehr individuelles, aber vor allem immer dichteres und komplizierteres Netz aus Erwartungen und Versprechungen auf. Ein Geflecht aus

Forderungen und Verbindlichkeiten gegenüber mir und meinem Beziehungsgefüge.

Kein Wunder, wenn sich dadurch bei den meisten die *Schuldfrage* stellt, weil man glaubt, sich etwas zuschulden hat kommen lassen, bzw. dass die Gefahr besteht *schuldig* zu werden, weil Forderungen nicht erfüllt wurden.

Niemand will, dass man mit dem Finger auf einen zeigt: moralisch, noch in Fragen von Schuld und Verantwortlichkeit. Als Folge bilden sich *Verteidigungsstrategien*, um die bestehende Lebenssituation und geistige Position aufrechtzuerhalten:

Verleugnung + „Schöner Schein“	◦ <i>„so soll mich das Umfeld wahrnehmen“</i>: über Kleidung, bzw. Lifestyle definieren wir uns funktional und gruppieren uns entsprechend innerhalb unserer Gesellschaft ◦ <i>„das soll das Umfeld von mir denken“</i>: die Summe meines Verhaltens und meiner gelebten Kommunikation
Selbstüberschätzung + Überheblichkeiten	Das Mindergefühl treibt uns, sich mit allem und jedem zu vergleichen. Dabei hilft es unserem Ego, wenn wir uns <i>erhöhen</i> , um uns z.B. <i>gegenüber schwächeren besser zu fühlen</i> . Darum verhalten wir uns dann überheblich (z.B. Nase rümpfen, schlecht reden)
Heimlichkeiten	Bewusstes Verschweigen von Handlungen. Mittel der Ausgrenzung: z.B. über hinter vorgehaltener Hand reden
„unheilige“ Allianzen	Interessensgruppen zum Nachteil Dritter, z.B. Mobbing
Machtmissbrauch	Das Ausnutzen persönlicher Vorteilen zum Nachteil Dritter

Meist kombinieren sich einzelne Punkte, was die Wirkung von Ausgrenzung und Trennung noch verschärft. Gehe ich diesen Weg, übertrage ich mein eigentliches Problem auf einen anderen oder etwas anderes. Doch das physikalische *Gesetz des Ausgleichs* ist unerbittlich: es ist nur eine Frage

der Zeit, bis der Bumerang zurückkommt und ich den Preis für meine Handlungen zahlen muss.

Die Basis ist dabei stets gleich: sobald ich mich unfähig fühle, in einen offenen Dialog mit mir und meinem Umfeld (Arbeitskollegen, Familie, Freunde, Nachbarn, usw.) zu treten, bin ich unfähig auf Augenhöhe zu kommunizieren. Darum bilden sich diese Verteidigungsmuster. Ich rede dann nicht mehr direkt und im Miteinander, sondern man redet übereinander, bzw. über Umwege (Stellvertreter). Dann spiegelt meine Verhaltensweise lediglich wider, wie mein innerer Standpunkt gerade ist und wie ich geistig damit umgehe.

Meistens sind unsere Denk- und Verhaltensmuster durchtränkt von Gefühlen des Mangels und des Widerspruchs: ständig fehlt es mir an Anerkennung, persönlicher Nähe, Liebe, Zuneigung und dennoch suche ich meist zeitnah wieder das Gegenteil, indem ich mir mehr Privatsphäre oder Unabhängigkeit wünsche. Im Grunde kann ich es mir selbst nicht recht machen, weil ich mich nicht entscheiden kann.

Und all diese Verteidigungsmuster nur aus einem Grund: weil wir es uns nicht vorstellen können, dass *Mangel nur das Druckmittel meines Egos ist* und ich tatsächlich im Überfluss leben kann, wenn ich mir meinen gelebten Mangel bewusst mache und diesen loslasse, indem ich mich auf die Vielfalt im Leben fokussiere und einlasse.

Denn nur worauf sich mein Fokus hin ausrichtet, entsteht Realität: willkommen in der Quantenphysik. Entscheidend ist also, worauf meine Aufmerksamkeit fällt. Dann ergibt sich automatisch, ob ich mein Leben als mangelnd, bzw. unzureichend empfinde oder alles sich genau andersherum verhält

Meinem Selbstwert auf der Spur (1)

... Veränderungen gegenüber bin ich skeptisch, weil	nein	manchmal	regelmäßig
ich hilflos bin			
ich vieles nicht kann			
ich Angst habe zu verlieren			
ich Angst habe zu versagen			
ich in Gefahr geraten kann			
ich mir unsicher bin			
ich sowas noch nie gemacht habe			
ich bin nicht gut genug			
ich die Konsequenz nicht ertrage			
ich die Folgen nicht schaffe			
ich mich nicht anpassen kann			

... ich glaube, mein Umfeld denkt, dass	nein	manchmal	regelmäßig
ich es nicht wert bin, geliebt zu werden			
man mich ausnutzen kann			
ich nie den Richtigen finde			
ich ein hoffnungsloser Fall bin			
ich nichts Besonderes bin			
ich unwichtig bin			
ich nicht gut genug bin			
ich ein einsamer Mensch bin, verlassen und allein gelassen			

Meinem Selbstwert auf der Spur (2)

... ich glaube, mein Umfeld denkt, dass:	nein	manchmal	regelmäßig
ich so nicht positiv überkomme			
ich alles immer falsch verstehe			
ich ständig Fehler mache			
ich mich gerne blöd/dumm anstelle			
ich motivationslos bin			
ich nicht weiß, was ich will			
ich erfolglos, ein Versager bin			
ich im meinem Alter keinen gescheiten Job mehr finde			