

Vortragsreihe:

### **Alles heilt der Entschluss**

Vorträge mit anschließender Trance

Manchmal quälen wir uns regelrecht mit zu treffenden Entscheidungen über längere Zeit: Jede getroffene Entscheidung wird von gedanklichen Gegenargumenten wieder über den Haufen geworfen. Dieses Hin und Her kann Ängste, Wut, Verzagtheit und andere belastenden Gefühlszustände chronisch werden lassen und uns obendrein gesundheitlichen Schaden zufügen.

In der Vortragsreihe sollen Wege gezeigt werden, wie den zugrundeliegenden inneren Verwicklungen auf die Spur zu kommen ist und wie jene heilende Kraft des Entschlusses sich wieder entfalten lässt.

---

### **Alles heilt der Entschluss**

#### **2. Wie Selbstbehauptung selbstverständlich wird**

Der Titel der Vortragsreihe ist ein Zitat von **Christian Morgenstern**.

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung der Begriffe, die heute im Mittelpunkt unseres Themas stehen:

#### Entschließen

- ▶ kommt aus dem mhd. und ist abgeleitet von dem Verb *entsliezen* – im Sinne von *aufschließen* – die Vorsilbe *ent* leitet ja in der Regel den Gegensatz des Folgewortes ein (führen – entführen; schließen – entschließen);
- ▶ bedeutet **mit festem Vorsatz, tatkräftig sein**.

Mit dem Entschluss

- ▶ **be-** oder **verschließt** sich also etwas, indem sich etwas anderes **aufschließt**;
  - ▶ ist Festigkeit verknüpft
  - ▶ und eine beherzte Bewegung in eine bestimmte Richtung.

Der Entschluss setzt also einen Schluss-Punkt, beendet etwas, ist aber auch gleichzeitig das Gegenteil eines Schlusses, beginnt mit etwas anderem.

Wir sind uns meist gar nicht bewusst darüber, dass wir im Grunde unablässig Entschlüsse fassen: Sie haben sich heute z. B. entschieden, hierher zu kommen – und jetzt sind Sie tatsächlich da. Sie haben sich einen der Stühle im Raum ausgewählt – vielleicht haben Sie das ganz bewusst nach Ihren besonderen Vorlieben gemacht: *Ich sitze lieber am Gang oder am Fenster, in der Nähe der Tür oder mittendrin*. Vielleicht wurden Sie auch ganz unbewusst von der Ausstrahlung eines Menschen, der schon dasaß, angezogen und haben sich völlig selbstverständlich neben ihn gesetzt. Davor haben Sie unzählige andere Entscheidungen getroffen, und auch jetzt entscheiden Sie, auf welche Weise Sie sitzen, zuhören, mit welchen inneren Haltungen Sie vielleicht bewerten, was ich sage und wie Sie mich wahrnehmen.

Sollten Sie also von sich denken, Sie seien ein entscheidungsschwacher Mensch, so irren Sie sich gewaltig, wie Sie sehen. Es kann jedoch sein, dass es Bereiche gibt, in denen es Ihnen tatsächlich schwerfällt, ganz selbstverständlich nach Ihren eigenen Interessen und Ihrem ureigenen Willen zu entscheiden und zu handeln, um sich so ganz selbstverständlich selbst zu behaupten. Für die Beseitigung dieser Schwierigkeiten können Sie im folgenden Einsichten und Lösungsideen gewinnen.

Betrachten wir in dem Zusammenhang das Kernthema des heutigen Vortrages, das ja lautet: *Wie Selbstbehauptung selbstverständlich wird*. Betrachten wir zunächst wieder die Wortbedeutungen:

### behaupten

- ▶ zu mhd. *houbet* in seiner Bedeutung **Oberhaupt, Herr** gehört mhd. (sich) *houbeten*, was bedeutet **(sich) als Oberhaupt, Herr anerkennen bzw. ansehen;**
- ▶ dazu tritt spätmhd. *behoubeten*, was bedeutet, **bewahrheiten, bekräftigen, sich als Herr einer Sache erweisen.**

### Selbst

- ▶ kommt aus dem mhd., anfangs nur in der einfachen Zusammensetzung von *selb-* üblich;
- ▶ seit dem 18. Jhd. kennt man die Substantivierung *Selbst* im Sinne von **das seiner selbst bewusste Ich, die Person;**
- ▶ C. G. Jung hat den Begriff des *Selbst* eingeführt, womit „**unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit**“ gemeint ist, das, was wir vom Kern her sind und sein können.

### Selbstbehauptung

- ▶ das Selbst – also unser ganz eigenes So-Sein – **als Oberhaupt, Herr anerkennen bzw. ansehen;**
- ▶ dafür sorgen, dass die Impulse aus dem Selbst sich **bewahrheiten, bekräftigen, sich als führend und maßgeblich in unserem Leben erweisen können.**

Wenn Sie im Internet unter dem Stichwort *Selbstbehauptung* nach Bildern suchen, finden Sie fast ausschließlich Posen der Selbstverteidigung oder des kämpferischen Angriffs. In der modernen Sprachauslegung wird der Begriff *Behauptung* nur noch als eine zu beweisende Aussage angesehen – ganz im Sinne von: *Das behauptest du nur, dass musst du erstmal beweisen...*

Und in der Regel werden Selbst und Ich von der Bedeutung her gleichgesetzt; die Unterscheidung, die spätestens seit C. G. Jung zumindest in der aufgeklärten Psychologie üblich ist, spielt hier keine Rolle. So wird Selbstbehauptung nun verstanden als ein Vorgang, im Rahmen dessen man beweisen muss, dass das eigene Selbst die Hauptinstanz für das eigene Sein und Handeln ist. Wir sind praktisch permanent genötigt, unser Recht auf Selbstentwicklung bzw. Selbstbehauptung gegen Unterdrückungsmaßnahmen oder Angriffe von außen zu verteidigen.

Und da die Sprache mit ihrer Begrifflichkeit unser Denken und Fühlen maßgeblich steuert, können durch solche allgemeingültigen Veränderungen von Begriffen, die von ihrem Ursprung her eigentlich für hohe Werte stehen, tatsächlich große Verwirrungen auf der psychischen Ebene und damit auch im Handeln erzeugt werden.

Diese Art von Verwirrungen sind besonders schwer zu fassen, weil es ja eine allgemeine sprachliche Übereinkunft gibt, die – in diesem Fall – Selbstbehauptung zur Selbstverteidigung (mit den Mitteln des handelnden Ich) gemacht hat. Ein Mensch, der sein Selbst ganz einfach als Hauptinstanz – im Wortsinne – ansieht und dessen Impulsen folgen will, wird in eine Verteidigungs- und Kampfhandlung hineingezwungen. Und diesen Zwang muss er als völlig selbstverständlich, ja fast natürlich, betrachten und akzeptieren.

Insofern ist Selbstbehauptung tatsächlich zu einer Art von Kampf geworden: Wir müssen nach außen kämpfen, um uns gegen unangemessene Erwartungen anderer zu wehren. Wir müssen aber auch nach innen kämpfen, um uns gegen die inneren Haltungen zu wehren, die wir im Laufe unserer Entwicklung als maßgeblich für unser eigenes Denken und Handeln verinnerlicht haben. Mit unserem freien Willen entscheiden wir über die Mittel, die wir ganz persönlich in diesen Kämpfen einsetzen.

Im Zusammenhang mit dem Thema „Wille“ wurde ja schon deutlich, wie kompliziert es oft sein kann, zu unterscheiden: *Will ich das, weil ich es selbst wirklich will – oder will ich das, weil ich weiß, dass jemand anderer das von mir erwartet?* Im Kontext der Selbstbehauptung lautet die nicht weniger komplizierte Frage: *Ist das, was ich als maßgeblich für meine Selbstentwicklung betrachte, tatsächlich maßgeblich – oder ist das eher ein Verlangen aus den entwicklungsbedürftigen Bereichen meines Ich?*

Indem wir im Rahmen unserer Sozialisation nicht in ausreichendem Maß dazu ermutigt wurden, uns an den einzigartigen Signalen aus dem eigenen Selbst – und natürlich auch aus dem eigenen Körper – zu orientieren, sind wir in unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens in große Verwirrung geraten. Wenn kollektive Werte zur Unterdrückung der persönlichen Einzigartigkeit genutzt werden, wird die innere Steuerung durch die Klarheit der Signale aus dem Selbst ausgehebelt, und das schwache Ich ist angewiesen auf willkürliche Signale aus dem Unbewussten und aus dem Außen.



Wir müssen uns also entgegen dem gesellschaftlichen Trend wieder auf die eigentliche Bedeutung der Selbstbehauptung besinnen, achtsam und unbeirrbar das Selbst als unsere innere führende Macht anerkennen und den intuitiven Impulsen wahrnehmend folgen.

Um deutlicher machen zu können, welche innere Kehrtwendung dazu nötig ist, will ich Ihnen zunächst ein Modell des Aufbaus der Psyche vorstellen.

► **Selbst** = Gesamtheit aller verwirklichtbaren körperlichen und geistigen Potenziale

Das **Selbst (Wesenskern)** ist jener Teil des Inneren, der inspirierende oder visionäre Kraft hat, und permanent Signale sendet, um die Selbstverwirklichung voranzubringen; seine Funktionen lassen sich so beschreiben:

- Es ist praktisch auf der geistigen (spirituellen) Ebene das, was der Körper auf der materiellen Ebene ist: Es umfasst alle Talente, Fähigkeiten, Neigungen und alles mitgebrachte Wissen einer Person, ebenso ihr natürliches Temperament – also das gesamte Seelenpotenzial eines Menschen.
- Es ist unsere persönliche Werteinstanz (existenzielles Gewissen im Unterschied zum sozialen Gewissen).
- Es meldet dem Bewusstsein über die Signale aus dem Unbewussten termingerecht Energien, die zur Verwendung **reif** sind. Ein solcher Energieschub wird zum Beispiel als kreative Unruhe erlebt oder als innerer Drang, etwas Bestimmtes zu tun, zu verändern, zu lernen oder wird auch als

Visionstraum im Schlaf wahrgenommen. Manchmal äußert sich ein solcher Energieschub auch als starke Unzufriedenheit.

- Es meldet vom handelnden Ich abgelehnte oder falsch verwendete Verwirklichungsenergien immer wieder zur passgerechten Verwendung an – im Sinne der Selbstverwirklichung.
- Es bleibt immer orientiert an Selbsterfüllung, Selbstverwirklichung: **Was ein Mensch ist, muss er sein**, sagt Abraham Maslow.

► **Unbewusste** = Gesamtheit der Erfahrungen in ihrer wesensgemäßen Verknüpfung

Das **Unbewusste** ist jener Teil der Psyche, der alle Erfahrungen und Körperprozesse speichert und verwaltet; es hat folgende Funktionen:

- Es steuert alle Körperfunktionen und das gesamte Signalsystem des Körpers.
- Es registriert die Wahrnehmungen der 5 Sinne (VAKOG) und ordnet ihnen Emotionen zu.
- Es reguliert das Denken und ordnet auch den Gedanken Emotionen zu.
- Es meldet dem Bewusstsein jede Wahrnehmung in Form von präzisen Signalen.
- Es speichert und verwaltet alle Erfahrungen und Erinnerungen.
- Es ordnet die Erfahrungen nach sinnstrukturierten Kriterien – etwa nach relativer Wichtigkeit.
- Es stellt dem Bewusstsein Handlungsenergien zur Verfügung.
- Es richtet den Willen nach Maßgabe des Bewusstseins aus.
- Es meldet Inspiration, Intuition, visionäre Energien aus dem Selbst ans Bewusstsein.
- Es konstruiert Träume und tritt über die Erinnerungen an das Traumgeschehen direkt mit dem Bewusstsein in Kommunikation.

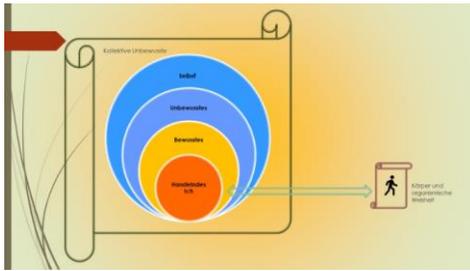
► **Bewusstes** = Gesamtheit der Werte und Handlungsmöglichkeiten und Sitz des Willens

Das **Bewusste** nimmt die Impulse vom Unbewussten (also auch vom Selbst) wahr, und entscheidet darüber, wie die signalisierten Energien praktisch verwendet werden sollen; seine Funktionen können wie folgt beschrieben werden:

- Es empfängt die Signale aus dem Unbewussten (also auch vom Selbst), gleicht sie ab mit den bewussten Werten und Lernkonzepten und entscheidet über die zu ergreifenden Maßnahmen.
- Es bewertet die wahrgenommenen Aspekte des Lebens nach verinnerlichten Werten.
- Es entscheidet über den Umgang mit Gedanken und Gefühlen.
- Es entwickelt Deutungskriterien für komplexe Wahrnehmungen (Krise, Wohlbehagen usw.).
- Es entscheidet über die Richtung, in die der Wille gelenkt werden soll.
- Es entscheidet über Handlungsmaßnahmen.
- Es visiert Ziele auf körperlicher, geistiger, emotioneller Ebene an.
- Es öffnet oder verschließt sich der Inspiration, der Intuition, den visionären Energien aus dem Selbst.
- Es entscheidet, ob und wie es in Kommunikation mit den anderen beiden Bewusstseisebenen tritt.
- Es beschäftigt sich mit den Traumgehalten – oder lehnt sie ab.

► **Ich** = Entscheidungen fassende und ausführende Instanz

Das **Ich** ist die Handlungsinstanz; es folgt den Signalen aus dem Bewusstsein. Wenn die nicht klar sind – weil zum Beispiel innere Blockaden den Willen lähmen – kommt es zu irritierenden Handlungs- und Denkprozessen. Ohne innere Blockaden machen wir befriedigende, erfüllende Handlungserfahrungen.



Nach C.G. Jung kommt noch eine weitere Dimension dazu, nämlich das **kollektive Unbewusste**, das er definiert als den überpersönlichen Bereich des Unbewussten, der im Grunde die Erfahrungen der ganzen Menschheit umfasst und uns ständig über das individuelle Unbewusste beeinflusst. In Form von allgemeingültigen Symbolen und Motiven (Archetypen) tritt es in Erscheinung, findet seinen Ausdruck auch in unserer Sprache, in den Symbolen der Märchen und

Träume u.v.m.

Als weitere Grundlage unserer Wahrnehmungsprozesse ist der **Körper** zu nennen, der natürlich auch eine individuelle, einzigartige Gestalt verkörpert. Er verfügt über seine eigene **organismische Weisheit**, die alle lebenswichtigen Körperprozesse selbsttätig reguliert – eine universelle, allgemeingültige Weisheit, vergleichbar dem kollektiven Unbewussten auf der psychischen Ebene. Die organismische Weisheit reguliert über ein sehr feines System die Steuerung von Signalen im Körper und zum handelnden Ich hin – letzteres nur dann, wenn Handlungen nötig sind, um das Wohlfühl des Körpers wiederherzustellen.

Die verbindende Kraft in der Kommunikation aller Ebenen ist die bewusste Wahrnehmung. Je klarer und präziser sie ist, umso selbstverständlicher und reibungsloser fließt die persönliche Energie in Richtung Selbsterfüllung. Das Unbewusste nimmt ständig auf allen fünf Sinnesebenen eine Vielfalt von Eindrücken wahr. Das Bewusstsein nutzt nur einen kleinen Teil für die Steuerung seiner Aktionsprozesse. Das hat durchaus auch eine ökonomische Bedeutung, denn es ist ja nicht nötig, dass das Bewusstsein alle Wahrnehmungen im Einzelnen zur Kenntnis nimmt.

Wir haben gründlich gelernt, den Wahrnehmungen der äußeren Bedingungen mehr Wichtigkeit zuzuordnen als den inneren. Auf seelischem wie körperlichem Gebiet sind wir angehalten worden, uns nicht so sehr um die inneren Signalsysteme zu kümmern. Man könnte sagen, wir befinden uns nicht selten in einem Zustand der „Fremdbehauptung“. Wir können in einen solchen fremdbestimmten Zustand geraten, wenn äußere Kräfte, die wir im Laufe unserer Sozialisation verinnerlicht haben, mit veräußerlichten Themen uns Wichtigkeit suggerieren.

Selbstbehauptung setzt also eine ganz persönliche Entscheidung voraus, nämlich die, sich von jetzt an mehr von den eigenen Werten und Wichtigkeiten leiten zu lassen und sich immer weniger an veräußerlichten Werten zu orientieren.

Die Unterscheidung der wahrgenommenen Impulse hinsichtlich der Frage, ob die jeweils vom Selbst oder von äußeren Instanzen kommen, ist nicht gerade einfach, zumal wir sehr viele veräußerlichte Werte verinnerlicht haben und sie deswegen als eigene empfinden. Sie sind als Handlungs- und Denkroutinen, als Orientierungswerte, als Blockaden usw. in unserem Unbewussten gespeichert und konkurrieren von da aus mit den Signalen aus der organismischen Weisheit und dem Selbst und motivieren unseren Willen.

Um Selbstbehauptung realisieren zu können, müssen wir also den Drachen mit den vielen Köpfen bekämpfen – und nicht unser Selbst. Die Hydra ist das Symbol für Situationen, in denen jeder Versuch der Eindämmung oder Unterdrückung nur zur Ausweitung einer Eskalation führt.

Der griechische Mythos der Hydra erzählt uns von diesen inneren Gefahren: Die Hydra zu töten, war die zweite von insgesamt zwölf Aufgaben, die Herakles erfüllen musste zur Sühne, weil er seine Frau und seine Kinder in einem schrecklichen Wutanfall getötet hatte. Der Mythos erzählt, dass Herakles zunächst die Schlange in die Enge getrieben hatte und dann begann, ihr mit dem Schwert die Köpfe abzuschlagen; aber für jeden Kopf, der abgeschlagen wurde, wuchsen gleich mehrere neue nach. Also holte Herakles sich Hilfe bei Iolaos, der mit dem Feuer umzugehen wusste. Gemeinschaftlich gelang es den beiden, die Hydra zu besiegen: Herakles schlug einen Kopf ab, Iolaos brannte den Stumpf aus. Auf diese Weise hinderten die beiden Helden das Ungeheuer daran, sich von seinen Verletzungen zu erholen. Schließlich hatten sie auch das unsterbliche Haupt abgeschlagen und ausgebrannt; sie vergruben es am Wegrand und rollten einen großen Felsen darüber. Den Rumpf der Hydra spaltete Herakles in zwei Teile; und in ihr Gift tauchte er seine Pfeile, die seitdem unheilbare, tödliche Wunden schlugen.

Wenn wir versuchen, eine innere Gefahr mit ungeeigneten Mitteln zu bannen, kann es passieren, dass eine noch größere entsteht. Deswegen ist im Rahmen der Selbstbehauptung die Unterscheidung „der Geister“ so wichtig, wenn es um Entscheidungen geht. Jeder Mensch muss für sich selbst Kriterien entwickeln, um diese Unterscheidung immer selbstverständlicher wahrnehmen zu können, die Fragen ganz souverän zu beantworten:

- ⇒ *Entscheide ich nach den Werten meines Selbst oder nach mir nicht wesensgemäßen Werten?*
- ⇒ *Würdige ich, was ich bin oder strebe ich nach fremden Gütern und Zielen?*
- ⇒ *Wende ich meinen Willen auf das Haben oder Sein?*

Die Werte des Selbst haben etwas von Rohdiamanten oder Marmorblöcken: Ihre Qualitäten sind schon da; im Prozess des Handelns werden die Steine geschliffen, und es entsteht ihre ganz eigene Ich-Selbst-Form, die sich auch im Außen zeigt.

Die Entstehung von Michelangelos David erzählt uns in dem Zusammenhang etwas sehr Wichtiges: Der Marmorblock, der dem Bildhauer zur Verfügung gestellt wurde, lagerte schon seit mehr als 30 Jahren im Domgarten von Florenz; mehrere Künstler hatten den Auftrag, daraus eine David-Statue zu machen, abgelehnt, weil der Marmorblock nicht breit genug war, um zwei Arme zu gestalten. Michelangelo löste das Problem, indem er Dynamik in die Gestalt brachte: David vor dem Steinwurf, die Schleuder lässig auf dem Rücken, den Arm angewinkelt.

Wie Michelangelo sollen wir das Rohmaterial, das uns zur Verfügung steht, wahrnehmen und das herausarbeiten, was möglich ist – statt etwas hineinzudenken und von vornherein mut- und ideenlos unser Scheitern zu erklären.

Ich will Ihnen im Folgenden ein Vorgehen zeigen, das Sie in die Lage versetzt, die Unterscheidung der Geister treffen zu können, so dass Selbstbehauptung immer selbstverständlicher wird. Es geht um einen spirituellen Weg, der sich an bewährten uralten spirituellen Praktiken orientiert.

Wer sich auf den Weg macht, sich selbst oder anders gesagt: sein ureigenes Selbst zu entdecken, braucht zunächst eine gute Vorbereitung. Da es hier um einen inneren Weg geht, brauchen wir Besinnung auf das Ziel unseres Weges und auf das, was uns gegenwärtig zur Verfügung steht.

Niemand kann motiviert werden, die eigenen Kräfte zu mobilisieren, wenn Zwang, Drohung, Vermeidung, Schrecken eingesetzt werden. Das ist zwar gängige Praxis in der „schwarzen“ Pädagogik, aber wie wir wissen, werden dabei vorwiegend Lerninhalte gesammelt, nicht Persönlichkeitsqualitäten gefördert.

Der spirituelle Weg zum Selbst braucht eine Art von innerer Umkehr, die Entscheidung, sich abzuwenden von all den schmerzlichen Erfahrungen und schädigenden Handlungsroutinen und in sich die Bereitschaft zu stärken, das Selbst anzuerkennen als eine zutiefst liebevolle, motivierende Kraft, die in uns allen wirkt.

Damit sind wir bei der ersten von drei Grundvoraussetzungen für selbstverständliche Selbstbehauptung:



1. Die Bereitschaft, anzuerkennen: **In uns allen wirkt die zutiefst liebevolle motivierende Kraft des Selbst.** Diese liebevolle Kraft ist darauf ausgerichtet, die Entfaltung der inneren Potenziale zu stimulieren und eine Sinnstruktur im Leben zu verankern. Sie mischt sich – im Bestreben der liebevollen Förderung unserer Potenziale – ein, äußert sich auf vielfältige Weise, wenn das Ich in seinen Handlungen mehr fremde als selbst-gemäße Ziele verfolgt. Dann sendet das Selbst Korrektursignale in Form von Unwohlsein.

Aufgrund vieler und oft lang wirkender Erfahrungen von durchaus nicht liebevoller Förderung sind wir unbewusst eher auf die Wiederholung solcher Erfahrungen eingestimmt. Also müssen wir für uns selbst Möglichkeiten schaffen, die alte Gewöhnung abzulegen und in der Beziehung zum Selbst uns zu bestärken. Daraus ergibt sich die zweite Grundvoraussetzung für den Weg zum Selbst:



2. Die Bereitschaft, einen Raum zu kreieren, in dem das Ich mit Entschiedenheit und Achtsamkeit sich der Wahrnehmung des Selbst widmen kann. Da das Selbst sich auf vielfältige Weise äußern kann, ist es sinnvoll, alle Ebenen des Seins wahrzunehmen – Körper, Gemüt und Geist gleichermaßen. Ausgehend von der Annahme eines liebevoll unterstützenden Selbst können wir erwarten, dass die Signale ermutigend, freundlich, bestimmt, förderlich sind. Wenn sich ängstliches, engstirniges, argwöhnisches oder zwanghaftes Denken oder Fühlen ergibt, können wir davon ausgehen, dass diese Impulse nicht dem Selbst entspringen. Sie haben aber insofern mit der Selbstentwicklung zu tun als dass sie sozusagen die Stelle in uns markieren, an der Selbst- und Fremdformen aufeinanderprallen.

Die Wahrnehmung der Signale aus dem Selbst auf der Basis eines unbedingten Vertrauens zu dieser inneren Instanz mündet nur dann in eine neue Einstellung zu sich selbst und den geistigen Werten, wenn diese Impulse auch in die Tat umgesetzt werden. Daraus ergibt sich die dritte Grundvoraussetzung für den Weg zur Selbstbehauptung:



3. Die Bereitschaft, das innere Verlangen zu pflegen, dem Selbst zu gehorchen. Da wir oft zum Gehorsam verpflichtet wurden in Situationen, die wir so überhaupt nicht gewollt haben, haben wir ein schwieriges Verhältnis zum bewussten Gehorsam. Durch die unbewusst verinnerlichteten Routinen pflegen wir ja immer noch den gelernten Gehorsam, auch dann, wenn wir wissen, dass das völlig unsinnig

ist. Die Erfahrung, dass Gehorsam uns oft in Schwierigkeiten gebracht hat, übertragen wir auch auf die Signale, die vom Selbst kommen. Um diese Gleichsetzung aufzulösen, bedarf es der bewussten Entscheidung zum Gehorsam dem Selbst gegenüber.

Damit diese Voraussetzungen in Ihrem Leben greifen können, will ich Ihnen hier ein paar Anregungen für mögliche Übungen geben:

#### Anregung zur Einstimmung auf die liebevolle Kraft des Selbst:

Stimmen Sie sich ein auf das Liebevolle und nehmen Sie es z. B. wahr

- ▶ in Ihren Erinnerungen,
- ▶ in wichtigen Beziehungen,
- ▶ in Lernerlebnissen,
- ▶ in bedeutsamen Erkenntnissen,
- ▶ in der Natur,
- ▶ in Bildern und Kunstwerken,
- ▶ in der Musik.

#### Anregung zur Einstimmung auf den Raum der Wahrnehmung:

- ▶ **Verbindung von Körper und Geist:** Halten Sie Ihr Bewusstsein für einen gewissen Zeitraum auf eine ganz bestimmte Wahrnehmung konzentriert. Nehmen Sie zum Beispiel eine Haltung ein, die Ihnen Standfestigkeit und Öffnung nach oben zugleich vermittelt. Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Lassen Sie Töne erklingen (zum Beispiel das Om oder jeden anderen Laut, der sich ergibt). Machen Sie eine einmal gewählte Übung mindestens 10 Tage lang, erweitern Sie sie dann um eine Nuance.
- ▶ **Verbindung von Stärken und Schwächen:** Besinnen Sie sich auf ihre Stärken; erinnern Sie sich an Situationen, in denen diese sich gezeigt haben. Besinnen Sie sich auf Ihre Schwächen; erinnern Sie sich an Situationen, in denen diese sich gezeigt haben. Stellen Sie sich vor, wie ganz bestimmte Stärken ganz bestimmten Schwächen zur Seite gestellt werden. Nehmen Sie wahr, was sich dadurch verändert. Schreiben Sie evtl. all das auf.

#### Anregung zur Einstimmung auf den Gehorsam zum Selbst:

- ▶ Wählen Sie etwas aus, was Sie wirklich tun wollen (und aktuell auch tatsächlich tun können).
- ▶ Nehmen Sie sich einige Atemzüge lang Zeit, mit allen Sinnen wahrzunehmen, wie Sie sich aktiv in diesem Tun befinden; wenn irgendetwas Sie stört, verändern Sie das in Ihrer Vorstellung, bis Sie zufrieden sind.
- ▶ Stellen Sie sich vor, wie das handelnde Ich dem Selbst verspricht, sich an diesen Ablauf zu halten.
- ▶ Bekräftigen Sie dieses Versprechen jeden Morgen, jeden Abend. 

➤ Die meisten Menschen ahnen nicht einmal, was sie sein könnten, wenn sie den Kräften ihres Selbst gehorchen würden.

Wenn Sie mit diesen drei Grundvoraussetzungen für die Unterscheidung des Geistes des Selbst und des Geistes des Nicht-Selbst innig vertraut geworden sind, können Sie sich den einzelnen Entscheidungen zuwenden, mit denen Sie notwendige Veränderungen in Richtung mehr Ich-Selbst-Sein bewirken wollen.

Fünf Schritte sind jeweils nötig, um selbstgemäße Entscheidungen treffen zu können und für die persönliche Lebensdynamik zu nutzen, damit Selbstbehauptung wieder selbstverständlich wird.



### 1. Schritt: **Erkennen Sie Ihre Entscheidungsfreiheit: In diese Richtung ist Bewegung möglich.**

Oft nehmen wir das Bedürfnis sehr drängend und klar wahr, etwas grundlegend in unserem Leben zu verändern. Genauso oft kommt uns bei all dem spürbaren Unbehagen die Geduld abhanden, in Ruhe zu betrachten, was genau und in welcher Reihenfolge wir ändern wollen und können. Aktionismus ohne Bezug zur persönlichen gegenwärtigen Situation führt unweigerlich zur Überforderung und das, was engagiert begonnen wurde, endet in Enttäuschung und Minderwertigkeitsgefühlen.

Hand in Hand mit dem Selbst zu gehen, bedeutet Zeit zu haben für Selbstbesinnung und um zu überprüfen, welche Schritte in welche Richtung jetzt möglich sind.

Entscheiden kann man nur dort, wo noch nicht alles festgelegt ist. Ob die eigene Entscheidungsmacht eingeschränkt ist, erkennt man an der Art und Weise, wie man über die anstehende Entscheidung denkt oder redet. Folgende Ausdrucksformen zeigen, dass die Entscheidung wenig Aussicht auf Umsetzung in die Tat hat:

- ⇒ Es bestehen konkrete Lösungsvorstellungen – die Entscheidung wird als Wenn-Dann-Verknüpfung betrachtet (wenn ich meine Ängste überwunden habe, dann...; wenn ich mehr Geld habe, dann...; wenn die Kinder erst einmal aus dem Haus sind, dann...; wenn ich erst einmal nicht mehr arbeiten muss, dann... – **der „Erstmal“ ist ein schlechter Begleiter für einen neuen Weg – lösen Sie sich von ihm.**)
- ⇒ Es wird mit dem Erwartungen anderer oder mit der Notwendigkeit, Rücksicht auf andere nehmen zu müssen argumentiert.
- ⇒ Gewohnheiten, äußere Zwänge, Vorurteile, Ideologien u. ä. verursachen schon beim Denken an Veränderungen ein Unbehagen, dem man sich lieber ergibt als es zusammen mit den ungünstigen inneren Haltungen aufzulösen.

Die Entscheidungsfreiheit und Entscheidungsmacht kann wiederhergestellt werden, indem man sich der Einschränkungen und Festlegungen bewusst wird und sich von ihnen dissoziiert. Wenn das bewusst nicht gelingt, ist es sinnvoll, die Kräfte des Unbewussten zur Hilfe zu holen und ihnen die quälenden Bedingungen zur Klärung und Entsorgung zu überlassen.



### 2. Schritt: **Entdecken Sie Wege aus der Entweder-oder-Haltung: Es gibt viel mehr Möglichkeiten.**

Die Entweder-oder-Haltung entsteht im Laufe eines Erziehungsprozesses, in dem mit Belohnung und Bestrafung gearbeitet wird: Entweder du machst das, was ich dir sage oder du wirst bestraft mit Liebesentzug, Schlägen, Missachtung, Ausgrenzung und ähnlichem. Das engt die Wahlmöglichkeiten in den meisten Entscheidungssituation auf gerade mal zwei ein. Das Leben erscheint sehr eng und nur noch in den Farben Schwarz und Weiß.

Dabei wird übersehen, dass zwischen Schwarz und Weiß eine unfassbare Farbenvielfalt sich befindet, wenn man das Licht (Bewusstsein) einbringt und dass im Schwarz **alle** Farben gebündelt sind.

Das Leben wird also bunter und vielfältiger, wenn man die binäre Sichtweise der Entscheidungsmöglichkeiten dem Computer überlässt und sich stattdessen zum Beispiel an der Hand orientiert: Finden Sie in jeder Situation, in der eine Entscheidung ansteht, fünf “bunte“ Alternativen – oder mit der Zeit sogar zehn. Scheuen Sie sich auch nicht, fantasievolle, vielleicht sogar utopische anmutende Möglichkeiten zu betrachten. Sie wissen ja, wie leicht eine scheinbar unmögliche Vorstellung Wirklichkeit werden kann. Spielen Sie mit solchen Möglichkeiten; das fördert die kreative Kraft Ihrer selbst.

Und was das Schwarz betrifft, so ist anzuerkennen, dass hier alle Farben vermischt sind auf eine Art und Weise, die es unmöglich macht, eine der vielen Farben wieder deutlich zu machen. Schwarz ist eine interessante Metapher für jene im Unbewussten gespeicherten Erfahrungen, die mit dem Bewusstsein nicht erfasst, nicht in Worte gekleidet werden können. Statt sich in endlosen Analysen hinsichtlich bestimmter persönlicher Eigenarten zu verlieren, ist es sinnvoller, dem Schwarz eine neue Bedeutung zukommen zu lassen – es kann als Boden, als Unterfütterung, als Hintergrund für besondere Buntheit oder auch als Abtönfarbe für besonders grelle Töne genutzt werden.



**3. Schritt: Betrachten Sie Ihre faktisch vorhandenen Kräfte: Für den nächsten Schritt kann ich diese spezielle Kraft einsetzen.**

Oft neigen wir zur Über- oder Unterforderung, weil wir nicht ermutigt worden sind, unseren eigenen Kräften mehr zu vertrauen als den äußeren Zwängen beziehungsweise den äußeren Einschränkungen. Selbstbehauptung baut aber ausschließlich auf unseren ureigenen Kräften auf. Deshalb geht es um die gegenwärtige Situation: Ich jetzt hier – wie und womit kann es weitergehen?

Indem man das Ziel der Veränderungen konkret wahrnimmt, werden auch die Kräfte offensichtlich, die für das Erreichen dieses Zieles benötigt werden. Es kann auch sinnvoll sein, Entscheidungen, die man bisher getroffen hat, genauer zu betrachten: Was war erfolgreich und förderlich, was scheiterte immer wieder und woran? Was fügt sich ein in den Rahmen meiner bisherigen Kräfte? Welche Kräfte nutze ich in der Regel wenig oder gar nicht? Auf welche Art und Weise kann ich diese ungenutzten Kräfte bestärken und mich an ihre Nutzung gewöhnen?



**4. Schritt: Bestärken Sie Ihre Verbindung zum Selbst: Ich unterscheide die Signale vom Selbst und von anderen Instanzen.**

Es ist wichtig, sich immer wieder deutlich zu machen, worum es jetzt in dieser Entscheidungssituation geht. Innere Regungen – Gefühle, Gedanken, körperliche Reaktionen – werden spürbar; sie sind eine Resonanz dessen, was man von innen und von außen wahrnimmt.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich noch einmal daran zu erinnern, dass das Selbst eine zutiefst liebevolle motivierende Kraft ist. Wenn also Ängste oder Zwänge oder Katastrophengedanken auftauchen,

während man sich ganz konkret mit den möglichen Schritten zur Selbstbehauptung beschäftigt, ist es von größter Wichtigkeit, wahrnehmend zu unterscheiden, woher diese Regungen kommen:

- ⇒ Kommen sie aus dem liebevollen, ermutigenden Geist des Selbst?
- ⇒ Kommen sie aus dem ablehnenden, überfordernden Geist anderer Instanzen?

Geben Sie sich Raum, in Ruhe und Geduld die Signale von Körper, Gemüt und Gedanken wahrzunehmen und sie immer wieder zu sortieren. Manchmal hilft es, die Unterscheidung leichter treffen zu können, wenn man sich vorstellt, die Archetypen von Vater und Mutter seien gegenwärtig: Würden liebende Eltern solche Regungen in mir hervorrufen wollen? Was regt sich in mir? Wohin ruft mich mein Selbst?

Fragen Sie sich weiter: Welche Regungen sind es wert, angenommen und gepflegt zu werden, welche sollten abgewiesen oder überwunden werden oder welche kann man geduldig abheilen lassen? Es ist nicht nötig, sich mit jeder inneren Regung zu identifizieren.



#### 5. Schritt: **Festigen Sie Ihren Entschluss: So entscheide und handle ich.**

Durch die Unterscheidung der Geister von Selbst und Nicht-Selbst werden Sie immer sicherer darin, den Impulsen Ihres Selbst zu gehorchen. Das wiederum führt dazu, dass Sie immer selbstverständlicher Ihre Potenziale zu Ihrer Freude und Erfüllung nutzen können und damit Freude und Erfüllung in Ihrer Umgebung stimulieren.

Es kann sinnvoll sein, sich mit spirituellen Werten zu beschäftigen, sich deutlich zu machen, was zum Beispiel Freiheit, Liebe, Stimmigkeit, Frieden, Achtsamkeit, Lebensfreude ganz konkret für Sie bedeuten.

Denken Sie immer wieder daran, dass die Ordnungs- und Entsorgungskräfte Ihres Unbewussten die Macht und die Fähigkeit haben, gegenteilige Zustände wie Gefühle von Gefangensein, Nicht-geliebt-Werden usw. zu verwandeln und zu entsorgen – in einer Trance oder einfach in der Nacht, während Sie schlafen. Das ist wie in der Geschichte von den Heinzelmännchen...

Der Geist des Selbst ist immer neu und überraschend. Nehmen Sie Ihre Einzigartigkeit wahr – und respektieren Sie auch die eines jeden anderen.

Sie werden immer mehr Gespür für die Wirkungen Ihres Selbst entwickeln. Halten Sie an den Übungen fest, die einen spürbaren Nutzen für Sie haben. Mitunter müssen Sie sich selbst vor den Anmutung Ihres eigenen Ich schützen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Selbstbehauptung oder Selbstentwicklung geschieht in jedem Moment, ganz praktisch. Je mehr Sie sich selbst beziehungsweise Ihr Selbst verstehen, umso leichter und selbstverständlicher erreichen Sie Ihre Ziele. Alles auf der Welt ist dazu geschaffen, um zu helfen, die eigenen Lebensziele zu finden. Wir sollen das gebrauchen, was nützt und das meiden, was uns vom Ziel wegführt. Leben Sie mit Ihrem Selbst in inniger Freundschaft.

Ich möchte Ihnen noch eine Übungsmöglichkeit an die Hand geben, mithilfe derer Sie jene Ordnung in Ihren Gefühlen, Gedanken und Handlungen herstellen können, die der Selbstbehauptung nützt. Es geht um das Ihnen vielleicht aus früheren Vorträgen schon bekannte Modell der Bedürfnispyramide nach Abraham H. Maslow.



Abraham H. Maslow hat in seinem Modell der Bedürfnispyramide sehr anschaulich dargelegt, dass das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung ein Grundbedürfnis des Menschen ist und gleichzeitig im Rahmen der übrigen Grundbedürfnisse das Gipfelbedürfnis darstellt, das eine Art von Zugkraft für die Motivation zum Handeln ist. Ohne eine angemessene Befriedigung der vier vorgelagerten Grundbedürfnisse ist eine Erfüllung dieses Gipfelbedürfnisses jedoch nicht zu erreichen.

Wie Sie sehen, ist das Bedürfnis nach Beziehung das zentrale Bedürfnis. Das Bedürfnis nach liebevollen Beziehungen umfasst die Beziehung zu anderen Menschen, zur Natur, zu Kultur in ihren vielfältigen Erscheinungsformen (wie Kunst, Musik, Bewegung, Sprache, Rituale, Nahrung) und zu sich selbst als einzigartigem Wesen.

Die zentrale Stellung dieses Bedürfnisses erlaubt es uns, uns immer wieder an der Qualität unserer Beziehungen zu orientieren: Wenn wir zum Beispiel nicht in der Lage sind, einen anderen Menschen in seinem So-Sein zu akzeptieren, ihm also keine Wertschätzung entgegenbringen können, müssen wir uns unserem Bedürfnis nach Sicherheit zuwenden. Denn wenn wir emotional ablehnen müssen, dass ein anderer etwas anders macht als wir es machen würden, hat das in der Regel damit zu tun, dass wir uns nur im Rahmen des uns bekannten wohl fühlen können und aus Angst vor dem Ungewissen unsere Neugier unterdrücken und alte Muster zwanghaft pflegen.

Indem wir unsere natürliche Neugier wiederbeleben und als Basis von Sicherheit begreifen, können wir uns auf eine sichere Beziehung einlassen und den anderen wertschätzen.

Dasselbe gilt auch für Situationen, in denen wir uns selbst nicht wertschätzen können. Auch hier geht es darum, auf der Ebene der Sicherheit jene Kräfte zu bestärken, die uns neugierig werden lassen auf das, was wir aus unserem Selbst noch entwickeln können.

Die Bedürfnispyramide kann jedoch auch zur Klärung eines jeden Grundbedürfnisses genutzt werden, nämlich auf folgende Weise:



- Wenn Sie ein Unbehagen spüren,
- prüfen Sie, für welches Ihrer Grundbedürfnisse Sie gerade keine angemessene Befriedigung finden;
  - prüfen Sie, ob Sie unmittelbar etwas tun können zur Befriedigung des folgenden oder des vorausgehenden Grundbedürfnisses;
  - tun Sie das.
  - **Kernfrage:** Was genau brauche ich jetzt wirklich?

Die Umkehr des Denkens braucht Zeit, in der wir neue Routinen, neue Gewohnheiten entwickeln. Unsere bisherige Verhaltenssicherheit hat sich dadurch verankern können, dass wir wiederholt etwas getan haben, auf die immer gleiche oder doch sehr ähnliche Weise. Wir alle wissen, dass Wiederholungen Fähigkeiten einüben und selbstverständlich werden lassen.

Wir können nicht unsere Vergangenheit verändern, aber indem wir mit dem liebevollen Blick aus dem Selbst auf unsere Erfahrungen schauen, verändern wir die Gegenwart. Die Zukunft verändert sich ganz von selbst.

Die Verankerung angestrebter Veränderungen unseres Verhaltens oder unserer Einstellungen gelingt umso besser, je selbstverständlicher wir unsere Selbstbehauptung leben. Aber auch die Entwicklung dieser Selbstverständlichkeit braucht Zeit: **Üben Sie sich also in geduldiger Beharrlichkeit.**

