



Wenn Gedanken zur Plage werden

Vortrag mit anschließender Trance

Gertrude Kapellen
Diplom-Soziologin
Hypnotherapeutin

Bevor wir uns mit dem Denken und den Gedanken befassen, wollen wir zunächst einmal klären, was der Begriff Denken überhaupt meint. Denn wenn wir die sprachliche Herkunft der Begriffe, die wir verwenden, also quasi ihre Urbedeutung, genauer betrachten, können wir viel darüber erfahren, was eigentlich gemeint ist. Und wir können ermessen, wohin sich der Begriff und die damit bezeichnete Qualität entwickelt haben.

Begriffsklärung

DENKEN GEDANKE GEDÄCHTNIS

- Das gemeingermanische Verb **denken** entstammt der indogermanischen Wurzel *teng-, umfasst
- **empfinden, denken, kennen, wissen, wahrnehmen, erkennen.**
- zusammengefasst bedeutet Denken **geistig arbeiten, überlegen.**
- Der **Gedanke** ist folglich **das Ergebnis des Denkens** – also eine Kombination aus Empfindungen, Einfällen, Wahrnehmungen, Erkenntnissen und so weiter;
- und das **Gedächtnis** bezeichnet das **Denken an früher Geschehenes und Erfahrenes, die Erinnerung.**

Das gemeingermanische Verb **denken** gehört mit der Sippe von **dünken** (= den Anschein haben, meinen) zu der indogermanischen Wurzel *teng- **empfinden, denken, kennen, wissen, wahrnehmen, erkennen.** Denken bedeutet **geistig arbeiten, überlegen. Überlegen** hat sich ergeben **aus immer wieder umdrehen beziehungsweise neu legen, neu betrachten aus neuen Blickwinkeln, um zu einem Ergebnis zu kommen.**

Im heutigen Sprachgebrauch wird gerne das Denken dem Fühlen als Gegenteil gegenübergestellt – als gäbe es beim Denken keine Gefühle und umgekehrt. Wie wir bei der historischen Betrachtung aber sehen, gibt es diesen Gegensatz ursprünglich nicht – Denken schließt das Empfinden, das Wahrnehmen mit ein. Das merken Sie zum Beispiel ganz deutlich, wenn Sie an jemanden denken, den Sie sehr lieben oder an jemanden, den Sie absolut nicht leiden können: Die begleitenden Gefühle beim Drandenken sind deutlich wahrzunehmen. Und Denken ist lösungsorientiert, also direkt mit dem Handeln verbunden, wie beim Vorgang des **Überlegens** deutlich wird.

Indem sprachinhaltlich Denken und Fühlen getrennt werden, wird uns suggeriert, wir müssten diese beiden Zustände getrennt voneinander erleben können. Da das nicht möglich ist, erleben wir eine Art von Inkompetenz, eine Unfähigkeit, gesetzten Maßstäben zu genügen.

Wertequadrat: Denken ohne Handeln führt in die Hölle des Zauderns, Zögerns, Aufschiebens oder Tagträumerei, Angabe. Handeln ohne Denken führt in die Hölle der Impulsivität, des Ausagierens emotionaler Anmutungen (Wut, Ärger, Angst, Depression).

Beiden Höllenzuständen ist gemeinsam, dass der Mensch einen Realitätsverlust erleidet, der ihm suggeriert, machtlos zu sein. In beiden Haltungen ist der Mensch unfrei und weit weg von seinen persönlichen Lebensgestaltungsmöglichkeiten; er fühlt sich als Spielball der Gedanken und Gefühle, findet keinen Ansatz, seine Vision von einem selbstmächtigen Leben in die Tat umzusetzen, ja er findet vielleicht nicht einmal einen Ansatz zur persönlichen Vision eines solchen Lebens.

Zurück zu unserer Betrachtung der Begriffe: Der **Gedanke** ist folglich **das Ergebnis des Denkens** – also eine Kombination aus Empfindungen, Einfällen, Wahrnehmungen, Erkenntnissen und so weiter; und das **Gedächtnis** bezeichnet das **Denken an früher Geschehenes und Erfahrenes, die Erinnerung**.

Denker (siehe dazu die Skulptur von François-Auguste-René Rodin (1840 – 1917), *Der Denker*, Musée Rodin, Paris) ist die Bezeichnung für all jene, die mit ihrer geistigen Kreativität und Kraft Großes geschaffen haben – wie zum Beispiel Schiller, Goethe, Shakespeare, Kant, Schopenhauer, um nur einige zu nennen. Rodin hat dieser geistigen Tätigkeit ein Denkmal gesetzt mit seiner Statue *Der Denker*: Er zeigt hier die Kraft, die Sammlung, die Konzentration, auch eine Art von Geschlossenheit, ein nach innen gewandt sein. Es ist keine schlaife grüblerische Haltung, sondern eine von Spannkraft geprägte, die deutlich macht, dass das Denken hier nicht Selbstzweck, sondern bereits ins Handeln gebahnt ist.

Jene quälenden Gedankenketten, die uns den Schlaf rauben, uns im Dauerstress halten, uns mit Bildern von zukünftigen Katastrophen ängstigen, uns mit Erinnerungen an vergangene Fehler in Schuldgefühle einwickeln, sind völlig abgetrennt von unserem Handlungspotenzial. Wie bei einem geplatzten Wasserrohr überschwemmen uns die Gedankenenergien mit Gefühlen von Machtlosigkeit. Was da gebraucht wird, ist die Abdichtung des Rohrbruchs und die Wiederverbindung zum regulierenden Hahn. Und je eher Sie eingreifen, umso geringer werden die Überschwemmungsschäden!

Gedanken, die ohne Handlungsbezug und damit auch ohne Lösungsbezug in uns rotieren, erzeugen ständig neue Gefühle, neue Bilder, die unsere Energien mehr und mehr erschöpfen. Wir leiden zunehmend an der faktischen Sinnlosigkeit dieser Art von Denken. Aber Denken, das verbunden ist mit unseren vitalen Energien, hat eine ganz andere Qualität. Goethe beschreibt die so:

Goethe sagt über das Denken: **Das Schlimmste aber ist, dass alles Denken zum Denken nichts hilft; man muss von Natur richtig sein, sodass die guten Einfälle immer wie freie Kinder Gottes vor uns dastehen und uns zurufen: Da sind wir!**

Jürgen Cominotto (* 1952),
König (2007)
Privatbesitz



Und der Bildhauer Jürgen Cominotto hat dieses Bild der freien Kinder in seiner Skulptur *Der König* übernommen. Er zeigt uns, dass jene guten Einfälle unser Haupt krönen, unsere Gedanken uns also zu königlicher Würde und Macht verhelfen können – sofern wir sie annehmen und in lebendige Form kommen lassen.

Von Natur aus **richtig** zu sein, bedeutet eigentlich nur eins: Sich selbst wahrzunehmen als jene einzigartige Leib-Seele-Komposition mit ganz persönlichen Besonderheiten, Talenten, Fähigkeiten, mit Wissen und Vermögen – und es steht in unserer Macht, mit all diesen Energien unser Leben zu gestalten und die Welt zu verändern. Und es bedeutet, sich wieder einzulassen in die ursprünglichen Haltungen, die unsere Selbstentfaltung unterstützen – Selbstbesinnung, Seelenruhe und ähnliches wieder mehr zu würdigen als Fremdbestimmung und Aktionismus.

Aber unsere Alltagsrealität sieht leider oft ganz anders aus: Statt goldener göttlicher Einfälle, die uns zujubeln und uns auf neue Ebenen erheben, winden sich unseren Gedanken wie schlangenähnliche Bestien, beißen sich mit ihren Giftzähnen fest und ziehen uns in quälende Gefühle. Statt den König sehen wir die Medusa.

Ich will Ihnen ganz kurz etwas zu dem Medusa-Mythos erzählen. Aus meinen Vorträgen zu den Märchen und Mythen wissen einige von Ihnen ja schon, dass hier die Urformen unserer Seele dargestellt werden, all die Entwicklungskräfte, aber auch die Gefahren und Gegenkräfte, die von außen und innen drohen, und all das Rettende, das letztlich immer gegenwärtig ist.

Der Mythos von Medusa erzählt von einer betörend schönen Frau (siehe dazu: Gian Lorenzo Bernini (1598-1680), *Medusa*, Musei Capitolini, Rom), einer der drei Töchter (Gorgone) des Meeresherrn Phorkys. Pallas Athene, die Göttin der Weisheit, überrascht Medusa in einem ihrer Tempel beim Liebespiel und ist über die Entweihung ihres Tempels so erzürnt, dass sie Medusa in ein geflügeltes Ungeheuer mit Schlangenhaaren, langen Eckzähnen, Schuppenpanzer, glühenden Augen und heraushängender Zunge verwandelt. Kein Mann wagt sich mehr ihr zu nähern und wenn doch, lässt allein ihr Anblick ihn zu Stein erstarren.

Was bedeutet dieser Mythos nun im Zusammenhang mit unserem Denken? Wie kann Selbstentwicklung gelingen oder misslingen?

In unserer Seele sind alle Potenziale vorhanden, die wir zur Entfaltung unseres Wesens beziehungsweise unseres Selbstes brauchen. In völliger Übereinstimmung mit den jeweiligen körperlichen Kräften in jeder Entwicklungsphase hat das Selbst Zugriff auf genau die Seelenkräfte, die zu einem bestimmten Zeitpunkt zur Entfaltung anstehen. Dabei geht es immer um eine Balance von Körper- und Geisteskräften. Um uns selbst-gemäß entfalten zu können, brauchen wir von außen eigentlich nichts weiter als eine freundliche Achtsamkeit unseren Neigungen, Talenten, Interessen und Fähigkeiten gegenüber. Und wir brauchen den unbedingten Respekt vor unserer Einzigartigkeit, die selbstverständliche Akzeptanz der Tatsache, dass wir von innen her eine weit bessere Führung haben als sie von außen je gegeben werden könnte. Das Pflanzenmodell zeigt Ihnen, was aus diesem selbstverständlichen Gedeihen werden kann, wenn die äußere Führung sich über die innere stellt: Es kommt zu Verformungen, vorhandene Entfaltungsräume werden nicht mehr ausgenutzt, Energien liegen brach.

Wie wir bei der Betrachtung des Begriffes **denken** schon erfahren haben, geht es bei dieser geistigen Leistung um eine sehr komplexe hirnorganische Tätigkeit, bei der alle Ebenen unserer Persönlichkeit beteiligt sind. Wenn wir ein Kind dabei beobachten, wie es etwas Neues lernt, das sein Interesse erregt hat, fällt uns als erstes diese Selbstversunkenheit auf – völlige Hingabe an die Sache, eine Art von Einssein, ein Höchstmaß von Konzentration zeigen sich da – und noch vieles mehr, was sich gar nicht in Worten ausdrücken lässt.

Das Kind nutzt sein Handlungsvermögen, um sich die Welt mit all ihren Erscheinungen zu eigen zu machen. Es nutzt alle fünf Sinne seiner Wahrnehmungsfähigkeiten ebenso wie seine körperlichen Möglichkeiten, um die Welt über die Form, die sich ihm gerade bietet, zu begreifen. Der Zauber der Hingabefähigkeit schafft eine innere Atmosphäre von Begeisterung – Begeisterung über sich selbst und die Welt. Und aus der Hirnforschung wissen wir, dass das Empfinden von Begeisterung im ganzen Körper Botenstoffe ausschüttet, die zu neuen neuronalen Netzwerken führen – in der Folge kann man besser lernen, kombinieren, kreativ sein und ist von der Grundstimmung her einfach ruhiger und zufriedener als jene, die keine Begeisterung erfahren.

Ein erster einfacher Tipp sei an dieser Stelle gestattet: Sorgen Sie dafür, dass Sie wenigstens einmal am Tag etwas erleben können, was Sie wirklich begeistert. Kleine Kinder erleben diesen Zustand bis zu 50-mal am Tag – das nur so zum Vergleich.

Wenn man diesen Zustand von Hingabe, von Einssein mit sich und der Welt bildlich darstellen wollte, könnte man so ein Energiebild wählen, das den Körper umgeben von seiner bunten Aura zeigt (schauen Sie im Internet unter den Stichworten *Energie, Körper, Aura* nach). Es zeigt, wie alle Energien in allen Farben, in jeder Intensität in und um den Körper schwingen. Der Mensch ist eingebunden in die Natur und durchdrungen von ihr. Er ist versorgt, geborgen, sicher, geschützt, angeregt und noch vieles mehr.

Das Denken als eine abstrakte Form des geistigen Handelns beherrscht ein Kind nicht vor dem sechsten oder siebten Lebensjahr. Denn erst dann setzt im Gehirn die Fähigkeit ein, abstrakt zu denken, also sich geistig mit Dingen zu beschäftigen, die außerhalb der unmittelbaren Gegenwart liegen.

Die Missachtung dieser hirnrorganischen Unmöglichkeit ist eine der ersten Ursachen dafür, dass wir von irgendeinem Zeitpunkt unseres Lebens an die Kontrolle über unsere Gedanken verlieren. Auf den Spielplätzen, in Supermärkten, in Kindergärten und so weiter lassen sich immer wieder diese schrecklichen Szenen beobachten, wie ein Elternteil wortreich argumentierend auf ein dreijähriges Kind einredet, etwa um es mit philosophischer Präzision oder mit wirtschaftswissenschaftlichen Argumenten davon zu überzeugen, von dem Wunsch nach dem Spielzeug Abstand zu nehmen. Weiter lässt sich beobachten, dass sich das Kind in den seltensten Fällen beruhigen lässt. Manchmal wirkt die Androhung oder Ausübung von Gewalt, manchmal läuft es halt so, dass der Elternteil tranceartig in seinem Redeschwall rudert und das Kind ebenso tranceartig dazu schreit.

Was hier geschieht und sich nachhaltig in den hirnrorganischen Verknüpfungen des Kindes niederschlägt, ist zum einen eine Erfahrung von Überforderung; denn das Kind ist nicht fähig, den Argumenten zu folgen, aber es nimmt wahr, dass der Erwachsene eine große Sicherheit ausstrahlt, dass das Kind dazu fähig sein müsste.

Außerdem erfährt das Kind, dass sein aktuelles Bedürfnis (ein Spielzeug zu bekommen) nicht nur missachtet wird, sondern darüber hinaus ein weit stärkeres Bedürfnis im Erwachsenen auslöst (verstanden zu werden), für dessen Befriedigung einzig und allein das Kind verantwortlich gemacht wird.

Und oft reagieren die Erwachsenen auf die Wünsche der Kinder extrem abweisend, oft genervt oder aggressiv, suggerieren dem Kind damit, dass es die Beziehung aufs Spiel setzt, wenn es seine Bedürfnisse zeigt.

Kleine Kinder wollen selbstverständlich alles anfassen, was sie interessiert – sie brauchen das Zugreifen, um zu begreifen. Sie sind aber noch mehr daran interessiert, mit den Erwachsenen in Beziehung zu bleiben. Insofern bedarf es eigentlich überhaupt keiner Argumente, um ein Kind vom Haben-Wollen abzubringen; ein einfaches, klares, freundliches Nein genügt. Das Kind braucht das Gefühl, mit all seinen Wünschen willkommen zu sein, und es braucht die Sicherheit, dass die Erwachsenen den besten Weg finden, mit diesen Wünschen umzugehen. Und wenn ein Nein eben der beste Weg ist, dann kann ein Kind damit umgehen, sofern dieses Nein nicht einhergeht mit strafenden Blicken oder Taten oder mit Gefühlsreaktionen, die eine Gefährdung der Beziehung suggerieren.

Kinder in unserer Gesellschaft werden praktisch vom ersten Atemzug an in ihrer Haltung von Hingabe und Interessen, von Liebe und Begeisterung gestört durch die unterschiedlichsten emotionalen Manöver der Erwachsenen, durch Anpassungsforderungen an äußere Gegebenheiten, die nicht kindgemäß sind. Und diese Störungen geschehen mit der größten Selbstverständlichkeit vonseiten des Erwachsenen Störers. Da das Kind im Zustand der Hingabe und Begeisterung ist, ist seine Wahrnehmung auf allen Ebenen besonders konzentriert. So nimmt es also auch die Selbstverständlichkeit des Störers wahr. Und diese Selbstverständlichkeit geht mit in die Verknüpfungen von Lernen, Wohlgefühl und so weiter ein. Das heißt, dass ich schon ganz früh eine innere Haltung von Störbarkeit entwickelt. Daraus entsteht dann später zum Beispiel der Zwang, sofort zum Telefon oder an die Haustür zu rennen, wenn sich da jemand

meldet – ganz gleich, wie wichtig das für einen selbst ist, was man da gerade tut. Man entwickelt sozusagen ein besonders großes Ohr, das auf Außengeräusche eingestellt ist. Das kann auch dazu führen, dass man sich über jedes Geräusch außerhalb der Normalität furchtbar aufregen muss. Auf diese Weise lebt man die starke Abwehr, die sich in den früheren Situationen angestaut hat, in der Gegenwart immer wieder aus - ohne im Geringsten etwas zu bewirken.

Man kann sagen, dass immer dann, wenn ein Kind gestört wird in seiner Begeisterung und Konzentration auf etwas, das gerade im Fokus seines Interesses steht, sich im Gehirn Selbstentwicklungskräfte und Fremdeinwirkungen so verknüpfen, dass körperliche und geistige Spannungen entstehen. Das Selbst wird an dieser Stelle aus seiner Form herausgebracht und in die fremde äußere Form gepresst. Anstelle der ruhigen Hingabe an die Gegenwärtigkeit verstrickt sich der Mensch in diese beunruhigenden Selbstgespräche, die bestimmt werden durch Aber-Wenn- und Hätte-Sollte-Müsste-Erwägungen.

Aus der harmonischen Energieschwingung mit all ihren Leben und Entwicklung fördernden Impulsen ist eine verschobene, disharmonische Form geworden. Die Energien fließen nicht mehr in den Bahnungen, die von Natur aus für sie vorgesehen sind.

Wenn nun die Fähigkeit zu denken einsetzt, das Gehirn also zur Abstraktion in der Lage ist, werden alle bis dahin erfolgten Verknüpfungen von Erfahrung beim Denken aktiviert. Je mehr ein Mensch gelernt hat, dass seine Bedürfnisse weniger wichtig sind, umso stärker werden sich im Erwachsen-Werden die Gedanken um die Bedürfnisse anderer drehen. Das freie Denken, das Denken, das jene goldenen Kinder, jene großartigen Einfälle, hervorbringen kann, ist kontaminiert von fremden Einflüssen und bringt jene giftigen Schlangen hervor, die uns in Angst und Schrecken versetzen.

Die Welt mit ihren Forderungen und Notwendigkeiten und die uns umgebenden Erwachsenen mit ihren Erwartungen und Gefühls- und Körperreaktionen haben uns so oft in unserer hingebungsvollen Art gestört, dass uns die Störung zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Wenn dann eine Idee von der Qualität eines der goldenen Kinder sich in unserem Gehirn formt, können wir nicht dabei bleiben, können es nicht freudig begrüßen und die Energie nicht für selbsterfüllende Taten nutzen. Stattdessen kommen die Schlangen angekrochen und verbreiten das Gift des Zweifels, der Sorge, die Angst. Genauso wie in der Elternteil im Supermarkt, der das Kind ins Wachkoma argumentiert hatte, so argumentieren jetzt jene inneren Schlangenkräfte das goldene Kind zu Tode. Unsere Vision von dem, was und wie wir wirklich sind, bleibt auf der Strecke.

Denken ist Probehandeln. Geistige Arbeit wird also vom Gehirn genau wie körperliche Arbeit behandelt. Und unser Unterbewusstsein, das dafür zuständig ist, einem Gedanken all die Energien zur Verfügung zu stellen, die für seine Verwirklichung gebraucht werden, kann nicht unterscheiden, ob wir etwas nur denken, es also gar nicht in die Tat umsetzen wollen, oder ob wir es tatsächlich jetzt zu tun beabsichtigen. Das bedeutet, dass all unser Denken, das sich nur im Kopf dreht, enorm viel Muskel- und Geisteskraft in Gang setzt. Da diese Kraft aber nicht im Handeln verwendet wird, bleibt sie im Körper und im Geist stecken und erzeugt große körperliche Spannungen und die unterschiedlichsten Formen negativ wirkender Emotionen wie zum Beispiel Angst, Wut, Verzweiflung, Minderwertigkeitsgefühle – um nur

einige zu nennen. Diese Gefühle heizen wiederum die Geisteskräfte an, fordern nach Lösungen, aber die Gedanken rasen nur wieder in ihren Endlosschleifen herum, ohne den Ausgang ins Handeln zu finden. Es entsteht eine chronische Stressatmosphäre im Körper und im Gemüt, die wir in Gedanken immer und immer wieder betrachten ohne je eine Lösung zu finden.

Alle Kräfte, die wir nicht in dem natürlichen Verlauf von Wahrnehmen – Denken – Handeln wesensgemäß verwenden können, werden in unserem System abgelagert; sie erzeugen Spannungen im Körper, die zu Krankheiten führen, sie erzeugen Gefühle, die uns unglücklich machen, sie erzeugen Gedanken, die uns mit Wenn und Aber, mit Hätte, Sollte, Müsste versklaven. Die klare Linie geht verloren, die eigene Selbstverständlichkeit wird dem Unheil geschenkt.

Solange wir diesen Zustand aufrechterhalten, sind wir ständig damit beschäftigt, uns um die fremden, oft feindlichen, Energien zu kümmern. Wir meinen, dafür sorgen zu müssen dass wir die in unser eigenes Wesen integrieren. Aber das ist so als würde man in einen Karton, der die Puzzleteile eines ganz bestimmten Bildes enthält, immer wieder eine Hand voll Teile aus anderen rein werfen – daraus wird nie ein vollständiges Bild.

Die Lösung all unserer energetischen Verformungen besteht letztlich darin, dass wir uns unserer eigentlichen, natürlichen Energieform wieder zuwenden und uns wieder ihrer Führung anvertrauen – in einer ähnlichen Hingabe wie ein Kind. Ein Tipp dazu: Stellen Sie sich dieses Bild vor und stellen Sie sich vor, wie Sie sich in dieses Energiefeld setzen oder legen. Lassen Sie sich jeden Tag einmal ein paar Minuten Zeit, sich das vorzustellen, vielleicht auch zu spüren, wie die Energieströme Sie erfassen und neu formen, heilen, neu ordnen.

Wie Sie vielleicht schon erkannt haben, liegt das einzige Problem bei vergiftetem oder zwanghaftem Denken darin, dass in unser Gehirn falsche Daten eingegeben wurden und die obendrein falsch verknüpft wurden. Das ist die Lösung? Wie finden wir wieder unsere Seelenruhe? Beim Computer ist das einfach zu lösen: Man lässt ein Suchprogramm ablaufen, das die falschen Daten löscht. Dann merkt man, welche Verknüpfungen nicht mehr gebraucht werden durch die auch.

Um dieses Datenbereinigungsprogramm auch auf unseren Geist anwenden zu können, brauchen wir zunächst einmal ein Unterscheidungskriterium: Was sind richtige Gedankengänge und was sind falsche Gedankengänge? Der große Philosoph Epiktet, der zu Beginn unserer Zeitrechnung (50 – 138) in Rom lebte, gibt uns hier ein sehr klares Kriterium. Er sagt: ***Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits unseres Einflussvermögens liegen.***

Die Frage danach, welche Gedanken tatsächlich zum Nachdenken geeignet sind und welche lediglich Einbrecher aus alten Zeiten sind, lässt sich nach Epiktet sehr einfach beantworten. Fragen Sie sich: Kann ich jetzt mit all meinen körperlichen, geistigen, emotionellen und materiellen Möglichkeiten etwas in der Sache tun, die meinen Gedanken gerade zur Aufgabe geworden ist? Wenn ja: Tun Sie es sofort! Wenn nein: Betrachten Sie den Gedanken als Einbrecher aus alten Zeiten; er mag Sie etwas erschreckt haben, aber er ist relativ alt und völlig ungefährlich. Er hat keine Macht – jedenfalls nicht, wenn Sie ihm

keine geben. Und dann tun Sie in Gedanken das, was sie mit so einem alten, fast lächerlich Einbrecher tun wollen.

Ein weiterer Hinweis: Schon dadurch, dass Sie häufiger an das Zitat von Epiktet oder an Ihre Handlungsmacht denken, produziert das Unterbewusstsein in Ihrem Gehirn neue Verknüpfungen. Und aus der Hirnforschung wissen wir, dass häufig benutzte Verknüpfungen immer schneller und zuverlässiger das dazu passende Verhalten wie von selbst hervorbringen.

Wir produzieren sehr viel Unbehagen bis hin zu schwerem Leid durch die übernommene Haltung, dass jeder Mensch das Recht hat über andere Menschen zu urteilen. Wir haben so oft am eigenen Leib und an der eigenen Seele erfahren, mit welcher großer Selbstverständlichkeit andere unsere innere Führung mit selbst gebastelten Verkehrszeichen in ein Chaos verwandelt haben, dass sich in uns die Meinung verfestigt hat, Verkehrszeichen zu basteln für den Lebensweg anderer sei eine menschliche Großtat und das Chaos eine erstrebenswerte Lebensform. Darüber haben wir vergessen, dass jeder Mensch einzigartig ist – obwohl wir ständig mit dieser Tatsache konfrontiert sind; denn nicht ein Mensch gleicht dem anderen. Es gehört zur täglichen Selbstverständlichkeit, eigene Maßstäbe an jeden anderen anzulegen und dann den Ärger, weil das alles irgendwie gar nicht passt, dem Verhalten des anderen anzulasten, ganz nach dem Motto *Wenn du machen würdest, was ich dir sage, hätten wir nie Streit miteinander.*

Sätze mit Konjunktiven bringen in der Regel nicht als Stress und Futter für mehr Streit, der diesen Satz kann der Angesprochene auch sagen. Und wer kann dann noch irgendetwas machen? Besser ist es, sich bewusst zu machen, dass Ärger immer ein Zeichen dafür ist, dass man in der aktuellen Situation sein eigenes Potenzial nicht richtig ausschöpft. Insofern ist Ärger kein Impuls, dem man spontan folgen soll, sondern eine Aufforderung unseres Unterbewusstseins zum Innehalten. Und im Innehalten verliert sich das Gefühl der Unfreiheit und wir haben plötzlich Zugang zu Qualitäten wie Humor, Schlagfertigkeit, Gelassenheit, Freiheit und Staunen-Können.

Wieder ein Tipp: Achten Sie auf die Konjunktive in Ihrer Sprache! Die Konjunktive kommen aus dem Topf der Besserwisserei, sie basieren auf der falschen Annahme, der eigenen Lebensweg mit allem was dazugehört sei für jeden, dem man auf diesem Weg begegnet, der beste und passende. Oder um in der Metapher mit dem Puzzle zu bleiben: Werfen Sie nicht Teile von Ihrem in den Karton eines anderen! Und ziehen Sie nicht Teile aus dem Karton eines anderen und werfen sie in Ihren! Was dabei passiert wissen Sie; und was passiert, wenn Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin oder andere Menschen mit guten Ratschlägen verändern wollen, das wissen Sie auch.

An der Stelle lohnt es sich auch, noch einmal zu gucken, wie es im eingangs erwähnten Mythos mit Medusa weitergegangen ist; denn wie wir ja längst wissen, zeigen uns Märchen und Mythen nicht nur die Katastrophen auf, sie bringen uns immer auch das Rettende in Erinnerung. In dem Mythos von Medusa tritt nun der Held in Gestalt des Göttersohnes Perseus auf. Zunächst werden einige seiner Heldentaten erzählt. Und wie das so ist bei erfolgreichen Kämpfern, zieht er sich den Zorn eines anderen Kämp-

fers (Polydektes) zu. Der fordert als Beweis seiner Heldenkraft, ihm das Haupt der Medusa zu überbringen, womit er eigentlich bezwecken will, dass Perseus in Stein verwandelt wird – denn noch nie hat jemand den Kampf gegen Medusa überlebt.

Doch Perseus hat die Göttin Athene auf seiner Seite, die ihm einen verspiegelten Schild leiht. Vom göttlichen Hermes bekommt er geflügelte Schuhe, die Nymphen, die Naturgottheiten, geben ihm eine Tarnkappe. In den Flügelschuhen eilt er über den Himmel an das Ende der Welt. Mit Hilfe der Tarnkappe pirscht sich Perseus an Medusa heran. Dabei schaut er nicht direkt auf ihr Gesicht, sondern lediglich auf dessen Abbild, das sich in Athenes Schild spiegelt. Mit einem gezielten Schlag enthauptet er Medusa und sucht das Weite siehe dazu die Skulptur: Laurent Honoré Marqueste (1875-1903), *Perseus enthauptet Medusa*, Glyptotek, Kopenhagen)

Mit Hilfe des Medusenhauptes erwehrt sich Perseus in der Folge etlicher Angreifer, indem er ihnen das Medusengesicht zeigt und sie damit zu Stein erstarren lässt. Pallas Athene heftet schließlich das Haupt der Medusa als besonderen Schutz auf ihren Schild. Das Blut der Medusa schenkt Pallas Athene dem Asklepios, dem Gott der Heilkunst, der es zu Heilzwecken nutzte.

Betrachten wir die Lösungen, die uns der Mythos zeigt, im Detail, so, als würden wir einen Traum betrachten. Wir werden aufgefordert:

1. Werde dir deiner Kräfte bewusst;
 - aktiviere die Heldenkraft deiner Seele, also besinne dich auf dein Handlungsvermögen, auf deine Fähigkeiten,
 - nutze deinen bewussten Willen zur Entschiedenheit (**Morgenstern: *Alles heilt der Entschluss***), daraus folgen Mut und Kraft und verbinden sich mit der eigenen Geschicklichkeit,
 - nimm die Geschenke der Götter (der großen Seele, die du bist) an,
 - den verspiegelten Schild der inneren Weisheit, der dich befähigt, die Gefahr von einer anderen Seite aus zu betrachten und der dich schützt (Selbstreflektion),
 - die geflügelten Schuhe, die dich auf eine andere Ebene erheben, dich leichtfüßig machen, dich der Schwere entheben (Entwicklungsmacht),
 - die Tarnkappe, die dich unsichtbar macht, sobald sie trägst; sie verschafft dir Ruhe vor dem Angreifer, gibt dir die Freiheit, bei dir selbst zu bleiben (Selbstversunkenheit).
2. Erkenne die Gefahr – schau der Medusa nicht ins Auge. Für quälende Gedanken bedeutet das: lass dich nicht von ihnen beeindrucken, schau sie dir nicht näher an, dann können sie dich auch nicht bewegungsunfähig machen.
3. Nutze all diese Kräfte konzentriert, mit Hingabe und Liebe zu dir selbst, in dem Wissen, dass du die Macht und die Verantwortung dafür hast, das Böse aus der Welt schaffen – aus deiner inneren und damit gleichzeitig auch aus der äußeren. Dabei zeigen uns der Held und seine Verbündeten im Mythos, dass das Böse keinerlei Milde verdient: es muss getötet werden. Peinigende Gedanken müssen genauso erbarmungslos getötet werden.

4. Nimm das Blut, das aus dem abgeschlagenen Kopf des Bösen fließt, zum Heilen. Das heißt, dass es besser ist, sich der Heilung zu widmen, statt vor lauter Schuldgefühlen zu versuchen, den Kopf immer wieder anzunähen.

Eine weitere Empfehlung habe ich auf einer Postkarte gefunden, die will ich Ihnen auch gerne weitergeben. Da steht: **Halte dir jeden Tag 30 Minuten für deine Sorgen frei und mache in dieser Zeit ein Nickerchen.**

Vielleicht haben Sie selbst schon jetzt Ideen, wie Sie Ihr persönliches Glück verstärken und damit die Welt verändern können. Vielleicht erinnern Sie sich sogar an Ideen, die sie vor langer Zeit schon hatten. Lassen Sie sich von all diesen goldenen Kindern Ihres Geistes krönen und erfreuen Sie sich von jetzt ab an Ihrer königlichen Würde und Macht und an der Vermehrung der goldenen Kinder.



Jürgen Cominotto (* 1952),
König (2007)
Privatbesitz

Trance: Und jetzt können Sie sich auf Ihrem Stuhl so einrichten, dass Sie sich leicht und selbstverständlich in eine Trance gleiten lassen können und es geschehen lassen, dass alle Energien auf allen Ebenen Ihres Selbstes wieder so geordnet und neu verknüpft werden, wie es für Sie in Ihrer Einzigartigkeit passt.

Sie können sich jetzt wieder so ganz von innen her mit Ihrer eigentlichen Energieform verbinden, so dass von jetzt an Ihr Körper, Ihr Gemüt, Ihr Geist wieder auf eine Art und Weise harmonieren, die Ihrem Wesen entspricht...

- Bild vom König,
- Bild des harmonischen Energiefeldes – sich da hinein begeben, wahrnehmen, wie eine magnetische Kraft alles, was verschoben war, wieder in die passenden Bahnen zieht, Heilkräfte, erhebende Kräfte, ermutigende...

Diskussion im Anschluss bei Bedarf.