

Nur eine Geschichte?

Nicht ist, wie es scheint...

Wie fühlt sich gerade Ihr linkes Ohr an oder der rechte kleine Zeh? Vermutlich haben Sie weder an das Ohr noch an den Zeh gedacht, bevor ich fragte. Vermutlich haben Sie aufgrund dieser Fragen Ihre Aufmerksamkeit in die entsprechende Region gelenkt, um hinzuspüren, wahrzunehmen, man könnte auch sagen, ...

...vom Unbewussten ins Bewusstsein geführt.

Ein anderes Beispiel dafür ist ein möglicher Autokauf. Stellen Sie sich vor, Sie wollen ein neues Auto kaufen, sagen wir beispielsweise einen kleinen Fiat. Kaum haben Sie ein bestimmtes Modell ins Auge gefasst, nehmen Sie dieses fast an jeder Ecke wahr.

Noch ein Beispiel: Eine Frau ist schwanger. Schlagartig sieht sie die Welt völlig neu, nimmt sie auf veränderte Art und Weise wahr. Vermutlich hört sie auf einmal auf Kinderstimmen, achtet auf eine kinderfreundliche Umgebung. Womöglich begegnet ihr fortlaufend eine andere Schwangere, und das nicht nur beim Arzt oder im Vorbereitungskurs.

Die ganze Welt ist plötzlich voller werdender Mütter.

Die Statistik

wird beweisen, dass es genauso viele Autos wie noch eine Woche vor einer Kaufentscheidung gab, genauso viele Schwangere unterwegs sind, womöglich sogar weniger als die Jahre vorher, denn die Geburtenzahl geht in Deutschland ständig zurück.

Beziehungsfrage?

In den letzten Tage besuchte mich ein langjähriger Freund. Er war etwas traurig über seine Beziehung. Hatte er mir

vor zwei Jahren noch stundenlang vorgeschwärmt, was für eine tolle Frau er gefunden hatte, überlegte er nun ernsthaft, genau diese Frau zu verlassen.

Was war geschehen? Zuerst die Traumfrau, jetzt die Alptraumfrau?

Seine Freundin hatte sich nicht verändert, jedoch die Einstellung meines Freundes. Fand er es früher beruhigend, mit ihr stundenlang einfach da zu sitzen und Musik zu hören, empfand er es nun als langweilig. Ermöglichte sie ihm interessante Kontakte zu Menschen aus Politik und Kunst, kritisiert er heute ihre Unfähigkeit, sich in seiner Welt zu Hause zu fühlen.

Innere Wahrheit

Ob wir etwas als gut oder schlecht, als schön oder hässlich, als bemerkenswert oder langweilig erachten, hängt von unserer Wahrnehmung ab, die durch unsere inneren Überzeugungen geprägt wird. Innere Überzeugungen, Glaubenssätze oder Grundsätze werden dafür sorgen, dass wir uns ein Leben kreieren, das diesen Überzeugungen entspricht. Diese Überzeugungen bedürfen keiner Logik. Eine innere Wahrheit entsteht durch das "für wahr halten", durch die ganz persönliche Wahrnehmung.

Brillen

Es ist, als wenn man eine bestimmte Brille aufsetzt.

Eine Brille könnte heißen: Nur wer hart arbeitet, kommt beruflich weiter.

Eine andere Brille: Nur durch wichtige Kontakte kommt man beruflich weiter. Die entsprechende Brille wird unseren Fokus auf entsprechende Ereignisse lenken und so unsere innere Überzeugung mehr und mehr bestätigen.

Es kann sein, dass unsere innere Überzeugung zu einer bestimmten Alterstufe gepasst hat. Als Erwachsener spüren wir nun die Notwendigkeit, uns zu verändern.

Aber was wir auch versuchen, es scheint nicht zu gelingen.

In diesem Fall ist es sinnvoll, sich zu fragen: Wie ist es heute sinnvoll für mich zu denken? Welche innere Überzeugung erhöht meine persönliche Lebensqualität?

Es gab Zeiten, da war es für jede/n sinnvoll, an das Christkind zu glauben. Doch irgendwann kamen die ersten Zweifel: Gibt es das Christkind wirklich? Wenn ja, wie sieht es aus?

Danach verstärken sich die Zweifel und ein neuer Glaube, eine neue Überzeugung beginnt zu entstehen: Vermutlich sind meine Eltern das Christkind.

Da gab es mal einen, auf den geht Weihnachten zurück usw.

Heute wissen Sie einfach, wie es sich mit dem Christkind verhält. Vielleicht sind Sie selbst für andere zum Christkind geworden?

Seit Hunderten von Jahren weiß die Menschheit, dass sich die Erde um die Sonne dreht. Dennoch nehmen wir die Sonne als aufgehend und untergehend wahr, richten unser Zeitmess-System nach Aufgang und Untergang aus und leben ausgezeichnet mit dieser Tatsache, obwohl sie wissenschaftlich falsch ist. Die Sonne geht einfach weder auf noch unter. Der Mond ebenso wenig.

Einstellungen

Milton Erikson, Begründer der Hypno-

therapie, hatte einmal eine Klientin, die unter einem starken Putzfimmel litt. Immer wenn sie gerade fertig mit Putzen war, kam ein Familienmitglied und machte alles wieder schmutzig, was die Frau maßlos ärgerte.

Wie sollte man dieses Problem lösen?

Milton Erikson bot der Frau zwei Möglichkeiten an.

Sie solle allein leben, dann würde auch niemand etwas schmutzig machen. Verständlicherweise gefiel dies der Frau nicht sonderlich.

Die andere Variante: Sie solle den Schmutz umdeuten. Dass ihre Familie bei ihr lebte, war ein Zeichen der Zuneigung. Fortan bedeutet der Schmutz für die Frau, meine Lieben sind bei mir. Ich bin nicht allein.

Der Schmutz wurde zu einem positiven Element.

Frei nach dem Motto: Ändere die Umstände oder ändere die Einstellung zu ihnen.

Es könnte doch ganz anders sein!?

Neulich diskutierte ich mit einem Kollegen über Gott und die Welt. Als die Diskussionen sehr hitzig zu werden drohten, warf er ein: Es könnte doch auch ganz anders sein, oder?

Noch tagelang ist mir diese Frage nachgegangen. Wie klingt das für Sie: Es könnte doch auch ganz anders sein? Oder wie könnte dies für Ihre Zukunft aussehen?

Beim Hinterfragen Ihrer persönlichen

Überzeugungen wünsche ich Ihnen viel Vergnügen...

a Fantasiereise:

Nichts ist wie es scheint...

Fantasiereisen, auch Traum- und Märchenreisen, sind Geschichten zum Träumen, Entspannen und Erholen. Sie regen in wunderbarer Weise das Unterbewusstsein an. Atem-, Ruhe-, Schwere- und Energieübungen sind oft in diese Texte eingebunden.

So genannte "Beruhigungsformeln" können nach Bedarf auch noch vorschaltet werden.

Hier ein Beispiel für eine solche Fantasiereise:

Während Du hier sitzt und diesen Text liest, weiß Dein Unterbewusstsein genau, was auf die eine oder andere Weise richtig und wichtig für Dich sein kann...

Es ist nicht alles wie es scheint...

oder doch?

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Illusion oder Wahrheit?

Bin ich oder bin ich nicht?

Was genau bin ich.... ist es Wirklichkeit oder nur ein Traum?

Realität oder Illusion? Ist das, was ist, wahrhaftig oder reiner Schein?

Alles hat zwei Seiten

Der eine wird verlassen, scheint der Unglücklichere zu sein und fragt sich vielleicht: Warum mir? Es lief doch alles so gut, was habe ich falsch gemacht? Er kann nicht sehen, die Welt scheint dunkel. Er ist wie taub, Stimmen erreichen ihn nicht. ...ja hat er womöglich das schlechtere Los gezogen? Es ist wahr... alles hat immer zwei Seiten!

Bedenke: Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall.

Ein neuer Job ist manchmal ein Segen, manchmal der Verlust von Zeit und Gemeinschaft.

Eine langjährige Beziehung kann Segen oder Knechtschaft sein.

Frei zu sein schenkt Wahlmöglichkeiten, das kann auch innerlich sein.

Ob etwas gut oder schlecht, traurig oder Glück spendend ist, kann man vermutlich nur für den Moment bewerten, wenn überhaupt.

Wie fühle ich konkret in diesem Erleben?

Was bringt mein Inneres zum Klingen?

Mit etwas Abstand sehen die Dinge oft ganz anders aus.

Nur aus Scherben kann man Mosaik gestalten.

Deshalb gilt auf die eine oder andere Weise für jeden von uns:

Nichts ist wie es scheint.

Eine Geschichte

Ein weiser alter Geschichtenerzähler zog mich eines Abends in seinen Bann, als er mir folgende Geschichte erzählte.

Und so, wie es mir ergangen ist, so ergeht es dir womöglich auch...vielleicht nicht sofort...womöglich früher oder später... Und so, wie meine Sichtweise immer bunter und weiter wurde, wie ein wunderschönes Lied immer klangvoller, so klingt es vielleicht auch in dir, gerade jetzt, in diesem Moment....

Fantasiereise

Kannst du es schon spüren, dieses wohlthuende, wohlige Gefühl? Jeder von uns kennt das....irgendwie...

Eine kleine Geschichte für liebe Menschen! Ich weiß nicht wann... oder wo... aber dennoch ganz gewiss....

Es reisten einst zwei Engel und machten in dem Haus einer wohlhabenden Familie halt. Sie waren sehr müde und freuten sich über ein Dach über dem Kopf. Doch leider lag der Familie Gastfreundschaft fern, und so brachte sie die Engel in einem kalten, ungemütlichen Keller-raum unter.

Als die Engel versuchten, es sich im Keller bequem zu machen, entdeckte der ältere von beiden ein Loch in der Wand. Er füllte das Loch auf und legte sich wieder nieder. Der jüngere Engel wurde neugierig.

Wer neugierig ist, stellt Fragen... Wer Fragen stellt, bekommt Antworten. ... So auch hier..

Er fragte den älteren verwundert, warum er dies getan habe. Da antwortete dieser nur: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Am nächsten Tag verabschiedeten sich die beiden Engel, um sich weiter auf ihre Reise zu begeben.

Nach einer langen Tagesreise waren die beiden sehr müde. Als sie an ein fremdes Haus kamen, gestaltete sich für die Engel die Nacht völlig anders. Sie wussten nicht, wie es ihnen ergehen würde, dennoch freuten sie sich wieder. Sie freuten sich über ein Dach über dem Kopf.

Die beiden Engel übernachteten diesmal in einem Haus wirklich armer Leute, einem Bauer und seine Frau.

Die Bauersleute freuten sich über ihren Besuch und nahmen die beiden herzlichst auf. Das Wenige, was sie hatten, teilten sie. Nachdem der Bauer und seine Frau mit den beiden Engeln etwas gegessen hatten, bereiteten die Gastgeber ihr Ehebett, damit die Engel wirklich gut nächtigen konnten und ließen die Engel darin schlafen.

Ja, wohlthuender, erholsamer Schlaf... Am nächsten Morgen sah die Welt irgendwie anders aus. Die beiden Engel hörten ein Schluchzen und Weinen.

Aus Lachen wurde Traurigkeit...

Was war geschehen? Manchmal versteht man die Welt einfach nicht, nicht wahr? Und trotzdem ist da mehr...

Die beiden Bauern besaßen eine Milchkuh, die ihr einziges Einkommen gewesen war. Ausgerechnet diese Kuh war nun in der Nacht gestorben. Als dies der jüngere Engel hörte, fühlte er Zorn, denn Mitgefühl hatte sein Herz ergriffen. Er schaute nach dem älteren Engel und sprach: "Wie konntest du das geschehen lassen? Den Reichen hast du das Loch gestopft, und den Armen lässt du die Kuh sterben!"

Auch wenn wir es nicht sehen, alles hat immer zwei Seiten...vermutlich gibt es einen tieferen Sinn, den es zu ergründen gibt...oder auch nicht...wer weiß...

Da antwortete der ältere Engel sehr weise und liebevoll, denn er verstand den Zorn des Jüngeren: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen. Als wir es uns im Keller der reichen Familie bequem zu machen versuchten, fiel mir auf, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte."

Sehen was hinter den Dingen zu sehen ist...wahrnehmen im Einklang mit dem Ganzen...

Und er sprach weiter: "Wie du weißt, ist der Reiche von Gier besessen und möchte sein glückliches Schicksal

nicht teilen, da versiegelte ich das Loch, damit er es nicht finden kann und noch gieriger wird.

Diese Nacht aber, als wir im Bett dieses gastfreundlichen Bauernpaares lagen, kam der Engel des Todes, um die Bauersfrau mit sich zu nehmen. Doch statt der Frau nahm er auf meinen Vorschlag hin die Milchkuh.

Ja, es ist wahr, hör auf meine Worte:

Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen.

Auch wenn wir vieles nicht verstehen, wenn sich uns immer wieder dieselben Fragen stellen, so dürfen wir darauf vertrauen, dass hinter jeder Handlung, jedem Geschehnis eine positive Absicht liegt. Manchmal ist es genau das, wenn die Dinge sich anders entwickeln als gewünscht. Hab Vertrauen, dass alles gut wird, dass dein Inneres eine Wirklichkeit schaffen wird, innen wie außen, die deinem Wohl entspricht. Dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil sich entwickeln wird. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist... Manche Leute kommen in unser Leben und gehen schnell... andere bleiben länger, manche bis zum Rest unseres Lebens... Jeder hinterlässt auf seine eigene Art und Weise Spuren in unseren Herzen, und wir sind ziemlich ähnlich, weil auch wir Spuren hinterlassen.

So sprach der Weise.....und während ich noch eine gewisse Weile bei ihm verweilte, wurde mir immer mehr bewusst, was für mich in diesem Moment wichtig und richtig ist.

So auch dir, nicht wahr?

Text: Monika Weiß (Ursprung unbekannt)

Monika Weiß



rel.päd., NLP Masterpractitioner
Zertifikat Beratung, NLP in pädagog.
u. sozialpäd. Beratung, Entspannungs-
trainerin, Einzel-/Gruppencoaching,
Sinn- u. Zielfindung, Workshops
„Phantasiereisen schreiben“.
Buch: „Phantasiereisen, bewusst das
Unbewusste nutzen“, Junfermann
Adresse:
www.moexx-seminare.de
e-mail: info@moexx-seminare.de

