

Gedanken oder der Wicht, der hineinfunkt

Kennst du das?

Du bist positiv gestimmt, gut gelaunt, hast Pläne und bist voller Enthusiasmus, um Dinge umzusetzen und zu erreichen. Dann willst du damit beginnen, du forschst vielleicht noch etwas mehr nach und dann beginnt dir dein Kopf hineinzufunkeln: „Wird es auch klappen?“ „Was werden sie sagen?“ „Das schaffst du nicht!“ Warum fällt es anderen so leicht, etwas zu tun und mir nicht?“ „Aller Anfang ist schwer.“ „Was ist, wenn ich scheitere?“ „Wenn ich nicht so..... wäre, dann könnte ich es viel besser.“ „Es hat doch eh keinen Sinn.“ „N. kann das viel besser als ich.“ „Mir fehlt noch zum Starten.“ „Oh, wenn doch nur.... nicht wäre.“ Kommt dir einer dieser Sätze oder so ähnlich bekannt vor?

Wenn das so ist, dann ist es die Konditionierung, die wir seit Kindertagen oder sogar schon im Mutterleib oder zuvor mitbekommen und eingetrichtert bekamen. Es ist diese Konditionierung: Sei Bescheiden. Ja nicht auffallen. Immer mit dem Strom schwimmen. Das ist tief in uns drin. Wir wurden und werden andauernd programmiert und es muss nicht bewusst ablaufen. Ganz im Gegenteil: Das, was wir als bewusst wahrnehmen, ist nur ein sehr kleiner Teil der Wahrnehmung. Rund 90-95% laufen im Unterbewusstsein ab. Ich spreche hier immer von einer Art Festplatte. Unser Körper ist wie eine Festplatte: Er speichert alles! Bewusst und unbewusst.

Was gespeichert wird, ist häufig tief in einem drin. Man spricht hier u.a. auch von Glaubenssätzen, die man auf den Weg mitgekriegt hat wie z.B.: „Alle Männer sind gleich.“ „Man sollte nicht fluchen“ oder „Man sollte nicht rülpsen beim Essen, das gehört sich nicht.“ Jetzt ist aber die Frage: Wer sagt das, dass man das nicht sollte und wer ist „man“? Gerade zum Rülpsbeispiel kann ich nur dazu sagen: Es gibt Kulturen, wo es unhöflich ist, nicht zu rülpsen, denn das wäre alles andere als ein Kompliment für den Koch. Ähnlich ist es mit dem Beispiel des Teller leer Essens. Es gibt Kulturen, da wird ein Löffel zurückbehalten, um den Koch für seine Kochkünste zu loben.

Was in einem Land als höflich gilt, ist also in einem anderen unhöflich. Es gibt daher nicht „die Wahrheit“. Das ist festgesetzt und es lässt sich nichts daran rütteln.

Unsere „Festplatte“ oder eben unser Körper, der alles abspeichert kann nicht gelöscht werden. Nein, das kann sie nicht. Sie kann jedoch überschrieben werden, indem man sich selbst und seine Gedanken verändert. Man darf sich durchaus bewusst sein, dass sich alte Glaubenssätze und Konditionierungen, sei es von der Familie, der Gesellschaft oder sonst von irgendwem mitgegeben wurden, nicht von heute auf morgen umprogrammieren lassen. Über lange Zeit und durch fortwährende Wiederholungen wurden sie eingetrichtert und festgesetzt. Darum braucht es auch eine gewisse Zeit, um sie wieder loslassen zu können. Der erste Schritt meiner Meinung nach, ist das Feststellen und das sich Bewusst werden dieser vermeintlich negativen Gedanken, Sätze, etc. Dann kannst du auch in die Handlung kommen.

„Aller Anfang ist schwer!“ Oh, was war dann das? Hm, ist an diesem Satz doch etwas wahres dran? Ja, ich glaube schon! Nun heißt es sich selbst zu Überwinden und in die Gänge zu kommen. Egal bei was und egal wie dein Gehirn dir eins reinhauen will! Wir sind die Schöpfer von unseren eigenen Gedanken. Hier ist wieder die Umprogrammierung, jedoch hier ins Gegenteil von dem, was wir von klein auf mitbekommen haben. Alles ist möglich. Alles was du willst, kannst du auch erreichen! Glaubst du nicht? Nun, es gibt Menschen bei denen sträuben sich die Haare zu Berge, wenn sie diesen Satz lesen. „Ja,

aber ich doch nicht....“ ACHTUNG! Programmierung! Ich für mich kann diesen Satz nur durch diesen einen Satz relativieren. Da habe ich mich festgesetzt! Keine Chance ihn mir zu entreissen oder mich umzustimmen! Zumindest nicht im Moment! Der Relativierungssatz sieht für mich wie folgt aus: „Wenn der Aufwand für den Ertrag zu Gross ist, macht es manchmal Sinn, einen anderen Weg einzuschlagen. Es wäre sonst ein verbitterter Kampf, den ich vielleicht irgendwann einmal gewinnen würde, doch zu welchem Preis? Macht es Sinn diesen einen Weg zu verfolgen und sich abzurackern und dann irgendwann am Ziel anzukommen oder meines Erachtens eher am vermeintlichen Ziel, wo du feststellst: „Naja, jetzt habe ich das was ich mal WOLLTE. Heute wo ich es nun nach langer, langer Zeit erreicht habe, bin ich mir nicht mehr ganz so sicher, ob ich das gerade jetzt immer noch will.“ Darum sage ich: Folge deinem Herzen und als Shiatsu-therapeut sage ich natürlich folge ebenfalls deinem Hara. Horche in dich hinein. Ist es stimmig? Ich meine damit nicht, dass du sofort aufgeben und nicht einmal etwas durchziehen solltest. Nein, das meine ich nicht damit. Ich meine damit, dass du ganz in dich hineinhörst und die Frage beantwortest: „Ist es für mich stimmig? Fühlt es sich für mich gut an?“ Sich durchbeissen kann manchmal auch sehr wertvoll sein für das Ego und das eigene Selbstvertrauen. Es ist ein Punkt der Beobachtung. Wenn du dich dabei kaputt machst und es dir etwas überspitzt formuliert deinen ganzen Lebenswille nimmt, ziehst du wohl besser die Reissleine! Ich sage: „Eine gewisse Zeit durchzubeissen kann sich lohnen und zwar in dem Sinne: „Ich habe es geschafft und ich bin stolz auf mich.“

Ich möchte dich dazu anregen: Getraue dich! Dazu mehr in meinem Blog „Mut und Motivation“. Es braucht manchmal verdammt viel Überwindung! Ja, das braucht es. Diese Überwindung brauchen ALLE Menschen! Jetzt sagst du vielleicht: „Aber XYZ hat immer Erfolg!“ Das glaubst du nur. Wir sehen immer nur einen kleinen Teil von anderen und meist sehen wir bei erfolgreichen Menschen nicht oder selten, dass sie auf die Schnauze gefallen und wieder aufgestanden sind und wieder hingefallen sind und wieder aufgestanden..... Doch auf die Schnauze fallen und wieder aufstehen nennt sich lernen. Für mich gibt es kein Scheitern, sondern LERNEN oder nach dem Satz, den ich irgendwo gesehen habe: „Sometimes you win and sometimes you learn (manchmal gewinnst du und manchmal lernst du)“. Wenn du einen Satz aus diesem Blog mitnehmen sollst, dann ist es meiner Meinung nach: Du kannst nicht scheitern! Das menschliche System kann keine Verneinungen „richtig“ abhandeln und es sieht nur das Wort: „Scheitern“. Also besser positiv formulieren: Du kannst nur gewinnen!

Ich wurde in einer Therapiesitzung schon gefragt: „Ah, du hast das manchmal auch?“ Aber ja doch! Ich bin auch „nur“ ein menschliches Wesen mit all seinen Facetten und Herausforderungen!“ Für mich heisst Leben ständig an mir zu schaffen, um häufig sogar in kleinen Schritten Stück für Stück im weiter zu kommen und zu wachsen. Ein Lebensgrundsatz von mir lautet: „Ich möchte nie stehen bleiben, denn wenn ich mich nicht fortbewege, schränke ich meine eigene Entwicklung ein.“ Manchmal geht es halt einen Schritt zurück und dann aber auch wieder vorwärts. Das ist Leben und das ist menschlich.

Zum Schluss: Ein Gedanke der kommt, der kann auch wieder gehen! Mach dir das BEWUSST!

Übungen und Anregungen, um Gedanken zu beruhigen:

1. Alle Übungen bei wenig Zeit vom Blog „Angst“
2. Mache einen Spaziergang am besten hinaus in die Natur.

3. Stehe oder setze dich ruhig hin, nehme deinen Körper wahr. Schliesse deine Augen. Spüre den Untergrund (Füsse und beim Sitzen auch das Gesäss). Verbinde dich mit dem Boden. Beobachte als erstes deine Atmung. Atme im gleichen Tempo weiter. Nur beobachten. Ca. eine Minute (oder wenn es dir gut tut auch länger) lang. Nimm dann ein paar tiefe Atemzüge. Tief in den Bauch. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Ausatmung ist ein Stück länger. Dann stellst du dir vor, dass alle Gedanken, die nicht bei dir bleiben sollen über deine Füsse in den Boden entweichen. Atme auch dabei tief. Atme die dir nicht dienlichen Gedanken über deine Fusssohlen aus. Du kannst dir auch vorstellen, wie die Gedanken durch deine Fusssohlen verdampfen oder wie Wasser versickern. Fühl dich frei. Mach das solange du dich gut dabei fühlst und du das Gefühl hast, dass deine Gedanken stiller werden. Öffne dann deine Augen und spüre noch etwas nach.

4. Setze dich bequem und gerade hin. Beobachte deinen Atem für eine Minute oder etwas länger. Darauf folgend kannst du immer wenn ein Gedanke kommt vorgestellt in dir, leise oder laut sagen: „Stopp, weiter!“ oder „Danke weiter!“

Sei dir im Klaren: All diese Übungen brauchen etwas Übung und training! Es braucht Zeit, um etwas aufzubauen. Und sei dir bewusst: An manchen Tagen geht es wahrscheinlich etwas besser und an anderen fällt es dir etwas schwerer. Auch das ist menschlich.

Hebdr Sorg :-) Be happy! :-)

Herzlichst dein

Mätthi