

Emotionale Reaktionen

Hallo an alle,

aus gegebenem Anlass möchte ich heute einmal ein paar persönliche Gedanken zum Thema "Emotionale Reaktionen" mitteilen.

Immer häufiger konnte man in den letzten Wochen an verschiedenen Stellen lesen, dass derzeit vermehrt „alte Themen“ und „Muster“ hochkommen, das heißt ins Bewusstsein gelangen. Auch für mich und mein persönliches Umfeld glich der Alltag einer sehr intensiven „Achterbahn der Gefühle“.

Aber das Entspannende daran ist, dass es tatsächlich alle betrifft. Wir alle leben auf der Erde, wir alle haben Angst, und Glaubensmuster, wir halten es für möglich dass unser Wert gemindert werden könnte, wir verdrängen gewisse unliebsame Eigenschaften, wir machen uns kleiner als wir sind, wir sind manchmal wütend, traurig, enttäuscht, zynisch, oder verletzend. Doch mit der Akzeptanz dessen, dass potentiell jeder alle Eigenschaften besitzt, auch man selbst, kommt die Möglichkeit zu entscheiden, welche Eigenschaften, Gedanken, Gefühle und Möglichkeiten zu handeln, man bevorzugt.

Die Frage ist nur, wie funktioniert dieses „Heilen“ der auftauchenden Konflikte oder Themen? Ich möchte hier mein persönliches Verständnis davon anbieten, was Gefühle und Gedankenmuster sind und welche Art und Weise des Umgangs mit ihnen für mich „er-lösend“ wirkt.

Inspiziert wurde ich dabei von mehreren Quellen.

Die für mich stimmige, grundsätzliche Funktionsweise des Wechselspiels von Gedanken und Gefühlen habe ich in „The Law of Attraction – Liebe: Das Gesetz der Anziehung in der Liebe“ von Esther Hicks und Jerry Hicks, gefunden.

Außerdem kann ich die Live Channelings von Bashar durch Darryl Anka sehr empfehlen, sie sind auf Youtube verfügbar. Leider gibt es die Aufnahmen nur in Englisch, und auf Anfrage erhielt ich auch keine Erlaubnis eine Übersetzung zu veröffentlichen. Ich greife allerdings einige seiner Aussagen zum Thema „emotionale Reaktionen“ auf. Hier findet man das Video dazu. Des Weiteren möchte ich auf den sehr lesenswerten, ehrlichen, mitfühlenden Blog von Christine Stark hinweisen. Ihre Texte, teilweise selbst geschrieben, teilweise gechannelt, haben mir sehr dabei geholfen, zu erkennen, dass ich gar nicht so komisch bin, und schon gar nicht allein mit meinen „Sonderzuständen“. Außerdem haben mich die Texte dazu ermutigt, meine eigenen Gedanken für andere zu öffnen.

Bevor ich anfangen möchte, möchte ich noch einmal darauf hinweisen: Das hier ist meine Version meiner derzeitigen Realität, vielleicht funktioniert sie für dich auch ganz anders. Jede wahrgenommene Realität ist absolut gleichwertig, schließlich geht es der Quelle meiner Empfindung nach darum, sich selbst zu erfahren, von allen Standpunkten aus und in allen Facetten.

„Es gibt keine Tatsachen, nur Interpretationen.“ – Friedrich Nietzsche

Ein jeder von uns hat gewisse Glaubenssysteme, Gedanken und Erklärungsversuche dazu, wie die Welt um ihn herum funktioniert. Manche betreffen Naturphänomene, andere unser soziales

Umfeld. Einige beruhen auf Erfahrung, andere auf Erziehung, wieder andere scheinen tief in unserem Wesen verankert. Einige teilen wir mit den meisten Menschen, andere betreffen nur uns selbst. In jedem Fall bestimmen unsere Gedanken und Glaubenssysteme, was wir wahrnehmen und fühlen und andersherum.

Ich habe dazu eine kleine Übersicht erstellt:



Außenwelt meint in diesem Fall alles, was wir als von uns getrennt empfinden, also andere Menschen, die Umwelt, Situationen.

Inneres Wissen beschreibt für mich eine Art höheres Selbst, den Göttlichen Funken, das Wissen darum, dass alles Liebe ist. Außerdem eine Art Erkenntnis über die Beschaffenheit des Lebens selbst, der Punkt der Rückbindung zur Quelle.

Gedanken und Gefühle sind eine Art Vermittler. Eine Orientierungshilfe, zwischen den Glaubenssystemen, die die äußere Welt anbietet und dem inneren Wissen über die Beschaffenheit des Lebens.

An einem Beispiel erklärt:

Man stelle sich vor einen Spiegel, und denke folgende Dinge: Ich bin hässlich/ dick/ alt/ nicht perfekt. Man sammle im Kopf all jene Stellen an sich, von denen man meint sie entsprächen nicht dem Ideal, mit dem man sich insgeheim vergleicht.

Wie fühlt sich das an? Als würden sich Gewichte auf die Schultern legen und bleischwer nach unten ziehen? Auf jeden Fall nicht besonders erhebend, oder? Das innere Wissen gibt zu verstehen: „Mit dieser Einstellung, mit diesen Gedanken, gehe ich nicht konform.“

Nun zum Vergleich folgende Gedanken: Ich bin schön. Man sammle alle Punkte an sich, die

besonders gut gelungen scheinen und erkläre für alle anderen das insgeheim dagegen gehaltene Ideal als ungültig. Man denke: Alles was ist hat die Berechtigung zu sein und bereichert alles andere das ist. Vielfalt ist ein hohes Gut, und jede einzelne Ausprägung dieser Vielfalt ist einmalig und unendlich wertvoll. Keine Körperform, kein äußerliches Attribut ist mehr oder weniger schön, mehr oder weniger Wert als andere.

Wie fühlt sich das an? Weit und leicht, oder? Das innere Wissen gibt zu verstehen:“ Ja, das stimmt in etwa mit mir überein.“

Soweit so gut. Wenn wir uns jetzt also in einer Situation befinden, in der wir mit einem Gedanken konfrontiert werden, der ein Gefühl in uns auslöst, durch die Äußerung einer anderen Person oder durch eine Begebenheit, dann ist das eine Chance, unser zugrundeliegendes, uns betreffendes Glaubenssysteme zu erkennen und eventuell neu auszurichten.

Dazu ein persönliches Beispiel: Ich habe in den letzten Tagen vermehrt Dinge von anderen kaputt gemacht. Meist ganz einfach durch Unbedachtheit. Ich habe zum Beispiel ein Glas Wein über ein MacBook gekippt, bin mit einem geborgten Fahrrad versehentlich durch Scherben gefahren, habe ein besonderes Glas Honig fallen lassen und einen fremden Computer mit hartnäckigen Viren infiziert. Jedes Mal habe ich mich schrecklich klein, schuldig und unfähig gefühlt, mich selbst aufs schärfste verurteilt und sofort erwartet, vom jeweils anderen deswegen abgelehnt zu werden. Der Vorfall mit den Computerviren hat mich dann stutzig werden lassen, ich konnte ein sich wiederholendes Muster erkennen und habe angefangen mich zu fragen, warum ich genau diese Begebenheit immer wieder in meine Realität manifestiere, welches Glaubensmuster sich da zur Neuausrichtung anbietet, denn die emotionale Reaktion war ohne Zweifel vorhanden. Eigentlich wär ich am liebsten unsichtbar geworden und hätte die Zeit zurückgedreht um alles ungeschehen zu machen, die Situationen waren mir so unangenehm. Zuletzt war ich als Kind so dermaßen schusselig.

Der ausschlaggebende Hinweis kam dann von der Besitzerin des Computers, die meinerwegen mit Viren zu kämpfen hatte. Sie sagte so ungefähr: „Da hättest du wohl besser vorher nachgedacht.“ Und da hat's bei mir klick gemacht. Denn genau das war stets die Wortwahl meines Vaters, wenn ich als Kind irgendwo gegen gerannt war, etwas umgestoßen oder sonst wie für Chaos gesorgt hatte. Das führte regelmäßig zu größeren Ausbrüchen seinerseits und dazu, dass ich anfang, den Schaden zu verschweigen, nicht um Hilfe zu bitten und mich klein zu machen.

Je näher ich gedanklich dieser Problematik kam, desto mehr zog sich mein Kehlkopfchakra zusammen. Es ist mein empfindlichster Punkt und signalisiert sofort durch physischen Schmerz, durch eine Art Zusammenkrampfen: „Hier läuft etwas falsch.“ Und so war es auch diesmal. Das Glaubenssystem, das mir mein Vater angeboten und das ich offensichtlich angenommen hatte, war: „Schusseligkeit deutet auf mangelndes Denkvermögen hin, wenn du Dinge kaputt machst ist das ein Grund dich abzulehnen.“ Damit das an dieser Stelle klar ist: Ich gebe ihm nicht die Schuld dafür, ich habe entschieden dieses Glaubenssystem zu übernehmen und an die Möglichkeit meiner Ablehnung zu glauben.

Mit dieser Erkenntnis fiel es mir leicht, ein neues Denkmuster zu finden, das den Knoten in meinem Hals sofort löste und mich total leicht werden ließ: „Es ist in Ordnung Fehler zu machen.“ Mir selbst zu verzeihen fühlte sich so gut an, ich hatte sogar Tränen in den Augen. So einfach und doch so wirksam, denn es ist wirklich in Ordnung Fehler zu machen. Fehlverhalten nämlich, liegt im Auge des Betrachters. Und lässt mich umgekehrt erkennen,

welche Realität ich eigentlich bevorzuge. Auch wenn in diesem Fall dadurch für andere ein Schaden entstanden ist, man kann sich entschuldigen, man kann für Ersatz sorgen, man kann es nicht ungeschehen machen, aber demonstrieren, dass es ohne böse Absicht geschah.

Fehlerhaftigkeit ist kein Grund sich oder andere abzulehnen. Etwas als „Fehler“ einzuschätzen drückt lediglich den Wunsch aus, in Zukunft Gegenteiliges erleben zu wollen. Wenn ich jetzt aber krampfhaft denken würde: „Ich möchte keine Fehler mehr machen!“, dann bleibt mein Fokus auf den Fehlern. Eigentlich drücke ich also aus „Fehler!“. Mir ist alles erlaubt und alles vergeben, trotzdem bevorzuge ich für die Zukunft, mir und anderen Freude zu bereiten und entscheide mich für diesen Gedanken als neues Mantra. An dieser Stelle müsste man der oberen Grafik noch zwei Pfeile hinzufügen, denn ich habe sowohl neue Erkenntnisse über mein Inneres Wissen erlangt, als auch neue Gedanken ausgewählt die ich in Zukunft nach außen tragen möchte um die Realität zu erschaffen, die ich bevorzuge.

Was bedeutet das ist in der Zusammenfassung?

Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil unseres Wesens und helfen uns dabei, in unserem Alltag zu navigieren. Der erste Schritt sie zu nutzen besteht darin, sie anzunehmen und auszuleben, alles ist erlaubt: Weinen, Schreien, Toben, vor Freude durchs Zimmer hüpfen, Lachen, ein Bild malen, Tanzen... (An dieser Stelle möchte ich hinzufügen: der Körper nutzt Tränen um die physischen Aspekte von Emotionen (Hormone, Botenstoffe, etc.) auszustoßen, Weinen ist also auch nicht viel anders als Schwitzen und gehört eben zum Mensch sein dazu ? !)

Wenn wir eine Situation erleben in der wir eine solche emotionale Reaktion zeigen, dann können wir sicher sein, dass wir ein zugrundeliegendes uns betreffendes Glaubenssystem haben, welches direkt oder indirekt angesprochen wird. Wenn uns also jemand beleidigt, zum Beispiel mit der Aussage: „Ich finde deine Ohren viel zu groß.“, dann kann er das nur, weil wir insgeheim auch finden, dass unsere Ohren viel zu groß sind. Das gibt uns ein negatives Gefühl, weil dieser Gedanke nicht im Einklang mit unserem inneren Wissen ist. Würde die gleiche Aussage im Raum stehen, wir aber wissen, dass unsere Ohren entweder ziemlich klein oder große Ohren völlig in Ordnung sind, dann würden wir darauf gar nicht reagieren, sondern lediglich beobachten. Wir würden vielleicht denken: „Aha, interessant, aber was hat das mit mir zu tun?“

Wir alle kreieren uns ständig neue Situationen um unsere Glaubenssysteme zu prüfen und anzupassen, wenn ihr also ähnliche Situation immer wieder erlebt, muss das nicht heißen, dass ihr euer Glaubenssystem nicht geändert hättet, aber solltet ihr weiterhin negative Emotionen spüren, gibt's da noch Verwundungen. Und auch wenn das eine Thema erst einmal geklärt ist, so sind die Möglichkeiten, sich und andere grundlos abzulehnen oder geringzuschätzen so vielfältig wie das Leben selbst. Bleibt also wachsam! ? .

Und auch wenn man dazu neigt, unangenehmen Dingen auszuweichen, aus Erfahrung kann ich sagen, je stärker die negative Emotion und je festgefahrener das Glaubenssystem, desto größer die Erleichterung, wenn der erlösende Gedanke gefunden ist.