

Modul 8 – Frieden schliessen

Mit einer ersten Begegnung mit deinen Glaubenssätzen und der Praxis der Entschärfung konntest du hoffentlich bereits ein paar neue und heilsame Erfahrungen machen – oder hast zumindest ein paar Mal herzlich gelacht. In dieser letzten Woche stelle ich dir noch einen anderen Zugang zu deinen Glaubenssätzen vor.

1. Friedensarbeit (Akzeptanz üben)

Hast du nun nach sieben Wochen Praxis schon alle deine Widerstände und Hindernisse beseitigt? Auch wenn ich es dir von ganzem Herzen wünschen würde, glaube ich kaum, dass bei dir bereits alle Hürden verschwunden und alle Aufgaben gelöst sind. Manchmal kann sich kurz vor Ende sogar eine sehr schwierige Situation einstellen, weil eben noch nicht alles «Roger» ist. Auch Erkenntnisse, die uns weiterbringen und alte Muster heilen, können zu Beginn ganz schön herausfordernd sein und erst einmal stellt sich alles andere als Frieden ein: Es kann eine unheimliche Wut aufkommen. Wut über die verlorene Zeit und Lebensenergie, Wut über die Menschen, die unser Verhalten ausgelöst und immer wieder getriggert haben – inklusive uns selbst. Wut darüber, dass „ausgerechnet ich“ mit diesen Problemen in der Welt herumirre. Wut, Hass, Zorn. Ein Auflehnen gegen all das, was ist und war. Es herrscht Krieg – und diesen Krieg kann so geführt niemand gewinnen!

Dasselbe geht übrigens genauso intensiv mit Traurigkeit und Verzweiflung. Auch diese Reaktion kommt recht häufig nach einer intensiven Erfahrung der Ausdehnung oder bei einer Mediation, bei der einem etwas „wie Schuppen von den Augen fällt“. Oder auch ganz typisch mitten im Prozess, wenn du aus irgendeinem Grund den Mut verlierst und aufgeben willst. Hier befindest du dich in einer Situation von Kapitulation – der Krieg ist vorbei, aber der Gewinner bist nicht du...

Und auch wenn es bei dir nicht so dramatisch aussieht, wirst du trotzdem immer wieder deinen inneren Widerständen begegnen 😊.

Hier kommen wir zu einem der wichtigsten Punkte: Der *Akzeptanz*. Oder eben Friedensarbeit. Akzeptanz hilft dir, alle Aspekte in deinem Leben anzunehmen und stehen zu lassen. Du musst eine schwere Erkrankung dadurch nicht gut finden, aber du erkennst: es ist, wie es ist. Du musst dich nicht von einem deiner Mitarbeiter ständig kritisieren lassen, aber du kannst erkennen: es ist, wie es ist. Du musst deinen Essanfall nicht bejubeln, aber du kannst erkennen: es ist, wie es ist. Denn nur so wirst du wirklich handlungsfähig. So kannst du dich aktiv für einen anderen Weg entscheiden – oder eben bei von dir nicht veränderlichen Situationen und Gegebenheiten – deinen Fokus woanders setzen. Du kannst satt deine Krankheit zu pflegen etwas für deine Gesundheit tun, oder deine Arbeitsstelle

wechseln bzw. deinem Arbeitskollegen aus dem Weg gehen, oder dieses Coachingprogramm aktiv nutzen, damit du in Zukunft weniger von deinen Essanfällen überrascht wirst. Und wenn du z.B. deine Arbeitsstelle kurzfristig nicht verändern kannst, dann nimm die nötigen Schritte in Angriff, es langfristig zu tun (und gehe dafür ggf. zurück zu der Übung mit den Zielen)

Dem Thema Akzeptanz bist du im Laufe der vergangenen Wochen bereits mehrfach begegnet. Immer, wenn du dich ganz auf den inneren Beobachter konzentriert hast zum Beispiel. Oder wenn du deinen negativen Gefühlen den Raum gegeben hast, den sie gebraucht haben. Und auch wenn du «akzeptiert» hast, dass der Kloss im Hals nicht ganz weggegangen ist, obwohl du die Entschärfungstechnik angewendet hast.

2. The Work von Byron Katie

Nun stelle ich dir die Methode einer wunderbaren Frau vor, die uns eine sehr simple und dabei sehr effektive Technik geschenkt hat, um inneren Widerständen und Kämpfen zu begegnen sie in Frieden und Freiheit umzuwandeln: The Work von Byron Katie. Wärmstens empfehlen kann ich dir an dieser Stelle ihre Bücher sowie «Byron Katies The Work» von Moritz Boerner. Die folgende Anleitung steht fast 1:1 im Umschlag dieses Buches drin – es durchzulesen lohnt sich aber trotzdem sehr, um noch mehr Verständnis für die Methode zu bekommen. Probiere es einfach für dich aus und sei gespannt 😊.

Alles beginnt mit einer ordentlichen Portion unzensiertem lästern. Ja, du hast richtig gelesen. Du sollst knallhart verurteilen, eine schlechte Meinung haben, dich über etwas oder jemanden stellen und schlecht über andere reden! Denn das ist es, was wir im Grunde genommen alle ziemlich gut können. Nur gestehen wir es uns selten ein oder wir trauen uns schlicht und einfach. Hast du aber deinem inneren Denker die letzten Wochen intensiv zugehört, dann hast du gemerkt, dass der ganz schön fies sein kann. Mit dir und / oder deiner Umwelt.

Denn auch wenn wir gerne immer Frieden und Glückseligkeit und komplette Toleranz erfahren und geben würden, hast du bestimmt gemerkt, dass es im Leben nicht immer so rosig läuft. Und indem du aktiv deinen Verurteilungen zuhörst und deine eigenen Anteile in dir erkennst, kannst du diese mehr und mehr loslassen.

Also los, schreibe in kurzen und einfachen Sätzen über eine Person oder eine Situation, die dich so richtig aufregt oder auch aufgeregt hat. Byron Katie empfiehlt für die ersten Versuche übrigens, nicht über dich selber zu schreiben. Du wirst dir bei der Bearbeitung sowieso selber begegnen.

Fragebogen

1. **Wen oder was magst du nicht? Wer sollte auf dich hören? Wer oder was irritiert dich? Wer oder was macht dich traurig oder enttäuscht dich?**
Ich mag nicht, oder ich bin ärgerlich oder traurig über oder enttäuscht von , weil

2. **Wie soll sich ändern? Was soll deiner Meinung nach machen? Zähle auf, was du dir in dieser Situation wünschst.**
Ich will, dass

3. **Was sollte tun oder nicht tun, sein, denken oder fühlen?**
..... sollte oder sollte nicht

4. **Brauchst du etwas von? Was muss dir geben, um dir zu gefallen?**
..... sollte oder sollte nicht

5. **Was denkst du über? Mache eine Liste.**
..... ist

6. **Was willst du mit dieser Person, dieser Sache oder in dieser Situation nicht wieder erleben?**
Ich will nicht wieder erleben, oder ich weigere mich, jemals wieder zu erleben, dass

Schau dir nun deine Aussagen nacheinander und einzeln an und dir dazu die vier Fragen sowie die Umkehrung dazu anzuschauen.

Der Schlüssel

1. **Ist es wahr?**
2. **Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist?**
3. **Wie reagiere ich, wenn ich an dieser Überzeugung festhalte?**
 - a) gibt es einen Grund, diese Überzeugung loszulassen?
 - b) gibt es einen Grund, der keinen Stress verursacht, an dieser Überzeugung festzuhalten?
4. **Wer wäre ich und wie ginge es mir ohne diese Überzeugung?**

Umkehrung:

Diese Übung solltest du sehr bewusst und mit genügend Zeit praktizieren. Gehe zurück zu den von dir aufgeschriebenen Aussagen des Fragebogens. Lies einen Satz nach dem anderen durch und ersetze die Person oder die Situation, die dich ärgert durch «ich» oder «mein Denken».

Ein Beispiel: «Ich bin wütend auf meinen Freund, weil er mich nicht versteht» wird umgekehrt zu «Ich bin wütend auf mich, weil ich meinen Freund nicht verstehe». Die weiterführende Umkehrung ist: «Ich bin wütend auf mich (oder mein Denken), weil ich mich (oder mein Denken) nicht verstehe». Fühle in diese Umkehrungen hinein. Achte auf deine Körpersignale und auch Gedanken dazu.

Versuche hier möglichst ehrlich und authentisch zu sein. Die erste Frage soll dich nicht dazu bringen, dass du «nein» sagst (also einsichtig wirst). Die Antwort lautet hier ganz häufig sogar «Ja, er versteht mich wirklich nicht!». Bei der zweiten Frage kannst du immer noch bei deiner Überzeugung bleiben – oder sie doch nun von einem anderen Blickwinkel anschauen. Eigentlich spielt es keine Rolle – denn die dritte Frage wird dich dazu führen, dass du dich schlichtweg schlecht fühlst, solange du dich unverstanden fühlst – ob es nun für dich wahr ist, oder nicht.

Die Umkehrung bringt schliesslich oft ungesehene oder eben nicht akzeptierte Aspekte in dir selber zum Vorschein und lassen sich nun aus dieser Perspektive anschauen. Verstehst

du jederzeit deine eigenen Handlungen? Deine Gefühle und deine Reaktionen? Hast du jederzeit Verständnis für dich selber – egal was gerade geschehen ist? Oder wünschst du dir manchmal, dass wenigstens der Andere dich versteht und so akzeptiert, wie du gerade bist?

So kannst du das Thema zu dir selber zurückholen und dir selber neue Aspekte eröffnen, die noch mehr integriert und akzeptiert werden möchten. Ganz im Sinne für deine Sehnsucht nach mehr Frieden und Freiheit in deinem Leben!

In diesem Sinne wünsche ich dir zum Abschluss dieses Programmes von Herzen alles Gute und vielleicht mit dieser Inspiration einen Anstoss für den nächsten Schritt auf deinem Weg!