





DIE AUSRICHTUNG STÄRKEN

INHALT

Gedanke – Absicht – Ausrichtung	3
Was denkst Du?	
Selbstbeobachtung und Selbstachtung	
In Resonanz sein und bleiben	5
Das Körper-Geist-Seele Gefäss	
Der Klang	
Musiker und Instrument	
➔ Erfahrungsspielraum 'Gedanken'	6

Gedanke – Absicht – Ausrichtung

Grösstenteils befassen wir uns in unserer alltäglichen Gedankenwelt mit demselben, womit wir uns bereits Gestern, Vorgestern, oder schon seit Langem beschäftigt haben. Die Gedanken plätschern dahin, reflektieren das Geschehene, wägen ab, vergleichen, kommentieren und beurteilen. Solange wir uns in diesen gewohnten Bahnen bewegen, fühlen wir uns sicher, auch wenn uns so manches auffällt, was denkwürdig, komisch, offensichtlich falsch, oder nicht zu Ende (= soweit wir in dem Moment gerade zu denken vermögen) gedacht ist. Evolutionsbedingt ist unser Hauptaugenmerk zudem auf potenzielle Gefahren gerichtet und nicht darauf, ob und wie wir ein glückliches Leben kreieren können.

Es ist also nur ein kleiner Teil, den wir in Bewusstheit und Wachheit für den Augenblick verbringen, um unser Potenzial zu leben und uns auf eine stimmigere Zukunft hin zu bewegen. 'Schuster, bleib bei deinem Leisten', ist die Redewendung, die uns daran erinnern soll, dass wir uns nur mit Vertrautem befassen und alles andere bleiben lassen sollen. Wenn wir uns also wahrhaftig und in der Tiefe verändern wollen, müssen wir dies bestimmt und beharrlich tun und mit allem, was versucht uns zurückzuhalten einen wertschätzenden Umgang pflegen. So gelingt es, dass sich die inneren Anteile in uns entspannen, die vehement etwas gegen Veränderung haben und sich dadurch bedroht fühlen.

Wie gelingt es also, in der Gedankenwelt etwas Neues zu beginnen und den kleinen bewussten Teil zu nutzen? Es handelt sich auch hier um eine Art 'Muskel', der sich geduldig trainieren lässt. Transformation ist im eigentlichen Sinne ein über sich hinauswachsen, um auf ein nächstes Bewusstseins- und Verhaltenslevel zu gelangen. Wie können wir das tun?

Indem wir in unsere Ausrichtung 'gehen'. Das heisst, aus Gedanken Absichten zu entwickeln und daraus die Ausrichtung wachsen zu lassen. Das klingt nicht nur schwierig, es ist auch so. Gleichzeitig ist es sehr leicht, wenn es schrittweise passiert und wir für gute Bedingungen sorgen. Du weisst aus unserer Zusammenarbeit einiges darüber, was für Dich gute Bedingungen sind.

Gedanke	➔	Absicht	➔	Ausrichtung
Plätschern		Erwachen		Entladung der Spannung
Alltag		gestalterische Kraft		entschiedenes Handeln
Reflexion		Ein Bogen spannt sich		lenkende Kraft
Abwägen		Aufbäumen		der Körper geht mit
Beurteilen		Gedanke und Gefühl		alles ist in Kontakt

Aus Gedanken kannst Du eine Ausrichtung entstehen lassen, auch wenn es sich zu Beginn fremd anfühlt, nicht zu denken, zu fühlen und zu handeln wie bisher. Deshalb gehören zu diesem Weg auch Momente des Stehenbleibens, was sich wie ein Rückschritt anfühlen kann, nachdem Du vielleicht eine Strecke mit einem guten Gefühl zurückgelegt hast. Das lässt sich nicht verhindern. Wenn Du aber damit rechnet und weisst, dass es Pausen braucht und es nachher wieder weitergeht wird es etwas leichter, damit umzugehen.



DIE AUSRICHTUNG STÄRKEN

Was denkst Du?

Was Du denkst, ist also entscheidend. Das Sprudeln unserer alltäglichen Gedanken gehört zu uns, wie das stete Fließen unserer Körperflüssigkeiten. Glücklicherweise können wir unsere Gedanken ein Stück weit kontrollieren und steuern.

Du kannst das Steuer sanft übernehmen und in die gewünschte Richtung drehen. Vielleicht fühlt es sich für Dich auch an, wie wenn mehrere Steuer gleichzeitig übernommen werden sollen. Beginne auch hier im Kleinen und überfordere Dich nicht. Nimm eines in die Hand, welches Dir nicht zu schwerfällt und beginne damit, die Richtung des Steuers Deiner bewussten inneren Ausrichtung anzupassen, bis Du merkst, dass es von alleine auf Kurs bleibt und Du Dich dem nächsten Ruder annehmen kannst.

Wenn Du Deine Gedanken änderst, führt das zu neuen Entscheidungen, was neue Verhaltensweisen nach sich zieht und neue Erfahrungen mit sich bringt, die mit neuen Emotionen verknüpft sind, die sich wiederum auf Deine Gedanken auswirken. Dein Wunsch wird so zur Realität und Du veränderst Deine Persönlichkeit. Du bist die gestaltende Kraft dahinter. Der ganze Veränderungsprozess hat Auswirkungen auf Deine Körperfunktionen, Dein Nervensystem, Deinen Hormonhaushalt, Deine Genexpression und auf Deine Gesundheit.

Selbstbeobachtung und Selbstachtung

Auf unserer Reise haben wir öfter über die Selbstbeobachtung gesprochen. Sie ist eine tragende Fähigkeit, wenn es um erwünschte Veränderung geht, und sie führt, wenn sie möglichst wertfrei geschieht, auf direktem Weg zur Selbstachtung. Was auch immer Du Dir wünschst, was auch immer Dich manchmal zurückhält: bleibe dabei, Dich immer wieder zu betrachten, mit Liebe und Wertschätzung. Du kannst Dir Deine wichtigste Begleitung und Dein Resonanzkörper sein und 'auf Empfang' bleiben, zuallererst für Dich selbst, dann für andere und für alles, was Dich umgibt.

**«Die wesentlichen Dinge kannst Du nicht machen,
sondern nur empfangen. Aber Du kannst Dich
empfänglich machen»**

Martin Schleske, Geigenbauer

In Resonanz sein und bleiben

Die Resonanz, welche Du entwickelst, trägt zu Deiner Ausrichtung bei. Sie ist Ausdruck Deiner Empfänglichkeit, lässt Dich mitschwingen mit dem, was aus dem Äusseren und aus dem Inneren auf Dich trifft. Vielleicht magst Du hier etwas genauer hinschauen und für Dich überlegen, wie Dein Resonanzkörper beschaffen ist, wie er auf Berührung (von Innen und/oder Aussen) reagiert. Hält er eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Kann er schwingen und den Reiz (die Berührung) annehmen und beherbergen? Wann und wo geht das ganz gut und wo weniger?

Das Körper-Geist-Seele Gefäss

Wie empfindest Du es, Dich als Resonanzraum zu betrachten und wahrzunehmen? Ist es für Dich angenehm? Oder ist es herausfordernd? Fühlst Du Dich mit diesem Bild verbunden oder trennt sich da etwas für Dich? Diese tiefe Arbeit mit bildhaftem, was sehr nahe mit der Realität in Verbindung geht, kann sich sehr unterschiedlich auswirken.

Vielleicht gelingt es Dir, Dich in diesem Bild als ganzes und heiles Gefäss wahrzunehmen, als Gefäss Deines Körpers, Deines Geistes und Deiner Seele. Ein Gefäss, das sich immer wieder neu entfaltet und wächst, auch wenn es manchmal eng darin werden kann. Es ist immer wieder möglich, Dein Gefäss auszudehnen und damit Raum einzunehmen. Ein Raum, der Dir gehört und den Du gestaltest.

Der Klang

Jeder Resonanzkörper erzeugt durch Berührung einen eigenen, unverwechselbaren und authentischen Klang. Dadurch, dass er nicht für sich alleinsteht, sondern mit anderen Resonanzkörpern im Kontakt ist und selbst in einem oder mehreren Resonanzkörpern einen Platz einnimmt, ist sein Klang nicht immer gleich. Der Klang verändert sich mit der Art der Berührung (von Innen und/oder Aussen), mit dem Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, mit dem Umgebungsklima und mit den Rhythmen der Natur.

Musiker*in und Instrument

Resonanzkörper tönt erstmal nach Instrument. So einfach ist das aber nicht, denn durch Dich kommt Dein Körper erst zur Resonanz. Dein Sein bestimmt den Klang und Dein Spiel, mit Dir selbst, mit den anderen und allem, was Dich umgibt, färbt die Klänge immer wieder neu. Du bist Dir selbst Dein Instrument und gleichzeitig die Musiker*in, die es am allerbesten kennt und aus Erfahrung weiss, wie die Töne zum Klingen kommen. Solo und Ensemble.

→ Erfahrungsspielraum 'Gedanken'

Ich möchte Dich an dieser Stelle gerne dazu einladen, Dich Deiner Gedankenwelt gestaltend zu widmen.

Dieser Erfahrungsspielraum besteht aus zwei Teilen.

Zuerst geht es darum, die Gedanken aufzuschreiben, die Du nicht mehr denken möchtest.
Zum Beispiel: Ich kann das alles gar nicht.

Schreibe alle Gedanken auf, die Dir dazu in den Sinn kommen auf ein Blatt Papier.
Lies unten bitte erst weiter, wenn Du mit diesem ersten Teil fertig bist.

.....

Wenn Deine Liste möglichst vollständig ist, komme zum zweiten Teil der Aufgabe.

Setze Dich dafür bewusst an einen anderen Ort, oder ändere den Ort, an dem Du gerade gearbeitet hast. Gestalte den Ort so, dass es Dir so wohl wie möglich ist, hol Dir z.B. etwas zu trinken oder Sorge für noch mehr, oder schöneres Licht. Setze Deiner Gestaltungskraft keine Grenzen. Wenn Du magst, kannst Du auch einen anderen Stift mit einer anderen Farbe wählen, oder ähnliches. Nimm auf jeden Fall ein anderes Stück Papier.

Schreibe nun alle Gedanken auf, die Du von nun an denken willst auf ein zweites Stück Papier.
Zum Beispiel: Ich bin sehr kreativ und setze diese Fähigkeit grundsätzlich und grosszügig ein.

Setze Dir auch hier keine Grenzen. Schreibe alles so auf, wie Du es Dir wünschst, auch wenn es im Moment noch wie in weiter Ferne scheint.

.....

Das erste Papier mit den Gedanken, die Du nicht mehr denken willst, brauchst Du nicht mehr. Du kannst es auf eine passende Weise entsorgen. Es ist gut, wenn diese Gedanken nun veräussert sind und gehen können. Lass sie bewusst los, auch wenn es vielleicht gerade schmerzlich für Dich ist.

Das Papier mit den Gedanken, die Deine Ausrichtung spiegeln braucht einen guten Platz, an dem Du es immer wieder siehst. Lies es mindestens ein- bis zweimal täglich durch, wenn möglich laut. Mit der Zeit bedarf es vielleicht der einen und anderen Ergänzung, weil Dir immer wieder Neues in den Sinn kommt. Viel Freude damit.