

Eigene Stabilität entwickeln

Wie der Titel schon sagt, handelt es sich bei der eigenen Stabilität um einen Entwicklungsprozess. Für mich ist diese Entwicklung stark verknüpft mit den **Erfahrungen**, die man macht und gemacht hat. Und um nicht zu sehr von äußeren Einflüssen und Bewertungen beeinflusst zu werden, ist es enorm wichtig, **sich selbst zu reflektieren**, sich selbst und seine Erfahrung einzuschätzen, indem man sowohl sich selbst spürt/fühlt und gleichzeitig alles „von oben“, „von außen“ sieht.

Wahrhaftigkeit, Wahrheit, Ehrlichkeit. Der größte Feind des eigenen Gespürs sind Lügen. Alles, was nicht wahr ist, irritiert. Das kann schon damit anfangen, dass das Kind spürt, dass seine Eltern sich nicht lieben, aber wenn es darüber reden will, streiten die Eltern alles ab und sind womöglich noch empört über diese Aussage. Noch schlimmer sind Dinge, die das Kind sieht und wofür sich ein oder beide Elternteile schämen und daraufhin ihr Kind für krank oder verrückt erklären, wenn es darüber reden will. Aber auch sich selbst zu belügen stellt eine Irritation in der Stabilitätsentwicklung dar. Wenn das Kind/der Jugendliche entdecken sollte, dass es sich zu gleichgeschlechtlichen Menschen sexuell hingezogen fühlt, in seinem Umfeld aber Homosexualität abgelehnt oder verhöhnt wird, wird es seine Gefühle ablehnen und unterdrücken und jeder Homosexuelle wird als persönlicher Feind betrachtet, da dieser etwas auslebt, was es sich selbst nicht erlaubt.

Tatsächlich gibt es heute und hier keinen einzigen Grund, der eine Lüge rechtfertigt.

Natürlich gibt es auch noch Gebiete auf dieser Erde, in denen jemand für seine Wahrheit um sein Leben fürchten muss. Hier ist selbstverständlich die berühmte Notlüge erlaubt. Aber wer sie benutzen muss, sollte sich Alternativen überlegen, in denen die Wahrheit weniger gefährlich ist.

Das Leben in verlogenen Systemen – da wird wohl kaum jemand darum herum kommen. Gerade hier ist es von großer Bedeutung „wahrhaftig“ zu sein. Das bedeutet nicht, seinen Widerwillen gegen dieses verlogene System lauthals hinaus zu posaunen. Der einzige Effekt, den man damit erreichen würde, wäre, dass man hinausgeworfen wird. Ich muss aber auch nicht laut „Hurra“ schreien „die Schule/diese Firma ist toll“. Wichtig ist hier sein Ziel zu kennen. Wenn ich ein Arzt/Heiler werden will, der die Neue, Ganzheitliche Medizin praktizieren will oder ein Wissenschaftler, der bio-verträgliche Alternativen zu den heutigen Techniken entwickeln will oder ein Landwirt, für den Tierschutz, Naturschutz und Ökologie kein Widerspruch sind, dann muss ich heute eben ein verlogenes Schulsystem dazu benutzen, um mein Ziel zu erreichen. Die Wahrhaftigkeit oder Ehrlichkeit hilft hier, Gleichgesinnte zu finden, Menschen, die mich dabei

unterstützen, in einem verlogenen System ich selbst bleiben zu können, damit ich mein Ziel erreiche.

Wahrheit bedeutet nicht, jemanden zu verletzen. Ich kann meinem Freund sagen, dass mir sein Outfit heute nicht gefällt und was ich daran ändern würde. Ich muss daraus aber kein Drama machen oder ihm an den Kopf werfen, dass er eine modische Null ist.

Wirklich fatal ist die innere Lüge, die man nicht als solche erkennt. Wenn jemand, der es gut mit einem meint, darauf hinweist, wird er oft erleben, dass diese Lüge mit aller Kraft als Wahrheit verteidigt wird. Ein relativ häufiges Beispiel aus meinem Bekanntenkreis: Bereits als Kind bekommt manch einer eingepflegt, dass der einzige Sinn des Lebens ist, für andere da zu sein, und eigene Bedürfnisse oder Wünsche zu erfüllen oder sie sich erfüllen zu lassen wird verpönt. Wenn dann jemand kommt und sagt, dass die Liebe zu sich selbst die Voraussetzung ist für Nächstenliebe, wird er damit womöglich starke Abwehrreaktionen auslösen.

Noch ein Hinweis zur Wahrheit: sie fühlt sich saugut an. Selbst wenn man zuvor Angst oder sogar Panik hatte, sie auszusprechen. Habt Mut!

Mein Credo: Alles was wahr ist, egal was es ist, darf sein.

Bei der Entwicklung einer eigenen Stabilität ist die Sicht von außen/oben ebenfalls wichtig. Wem es nicht gleich von selbst gelingt, eine Konfliktsituation von außen zu betrachten, hier einige Hilfspraktiken.

Erfahrungen, die dabei helfen, die eigene Stabilität zu entwickeln, kommen meist als Konflikt. Entweder als innerer Konflikt oder als Konflikt mit anderen Menschen. Eine Methode Klarheit in den Konflikt zu bringen, ist sich einzufühlen in alle beteiligten Parteien. Man nehme z.B. ein Kissen und überträgt darauf die Rolle des Vaters/der Mutter/des Chefs/der Freundin... Und dann erklärt man dem Kissen, warum man ein Problem mit ihm/ihr hat und was man sich von ihm/ihr wünscht, was man braucht, um den Konflikt zu lösen. Danach wird das Kissen aus seiner Rolle entlassen und ich selbst schlüpfe in diese Rolle, wobei das Kissen nun mich repräsentiert und ich in der Rolle des Vaters/der Mutter/des Chefs/der Freundin... dem Kissen sage, wie mein Standpunkt ist und was ich brauche um den Konflikt zu lösen. Das wird so lange gespielt, bis es sich gut anfühlt. Die dabei gewonnenen neuen Aspekte fließen selbstverständlich ein in die tatsächliche Beziehung, entweder im zu führenden Konfliktgespräch oder im normalen Kontakt. Indem man den eigenen Fokus verändert, erhält man Klarheit im Konflikt.

Ähnlich funktioniert das auch mit eigenen, inneren Konflikten. Z.B. Ich will ein Eis essen, darf aber nicht zunehmen, Ich will einen Mercedes, habe aber nicht das Geld dafür, Ich liebe Maudi, die ist aber mit Max zusammen, dafür liebt Mimi mich, aber die reizt mich nun eigentlich gar nicht. Egal, ob Du diese und andere Konflikte mit oder ohne Kissen löst, hilfreich ist in jedem Fall eine Änderung des

Blickwinkels. Wenn das Eis also schrecklich laut ruft, frag es, ob es noch bis zum Ende der Woche warten kann, dann verabrede Dich mit Freunden und feiere das Eis-Essen mit ihnen. Falls es nicht bis zum Wochenende warten kann, gönne Dir eine extra große Joggingrunde und zum Abschluss das Eis. Jede andere Lösung ist ebenso legitim, solange Du Dich am Ende gut fühlst. Für den Mercedes-Konflikt brauchst Du vielleicht noch einige Kissen zusätzlich für Deine Bank oder zusätzliche Einkommensmöglichkeiten (legale natürlich, illegale Einkommen stehen nämlich wieder der Wahrheit und Ehrlichkeit entgegen und sind für die eigene Stabilität hinderlich). Falls es sich also für Dich schlecht anfühlt, einen großen Kredit aufzunehmen oder Deine Freizeit weiter einzuschränken und ein gebrauchter Mercedes auch nicht in Frage kommt, solltest Du Dich fragen, warum Du etwas haben willst, was Du Dir nicht leisten kannst. Das könnte zu weiteren Kissen führen, womöglich eines für Deine Liebe zu Dir selbst oder für Dein Gefühl Dich oft bedürftig zu fühlen oder dafür, dass Du Dich von anderen nicht geliebt fühlst. Was auch immer, wenn Du allen Blickwinkeln nachgespürt hast, liegt die Lösung da, wo Du Dich gut fühlst und niemand dabei zu Schaden kommt. Tja, und dann noch die Sache mit Mimi und Mausi. Hier kannst Du natürlich die Kissen auch personifizieren. Du könntest aber auch ein Kissen dafür auswählen, das „Unerreichbares haben wollen, damit ich mich unglücklich fühlen kann“ heißt oder „Gefühl, nicht geliebt zu werden“ oder „Nicht annehmen können, dass ich geliebt werde“ oder was auch immer Deine Gefühlsmuster sein mögen.

Solltest Du nach dieser Außensicht den Konflikt nicht loslassen können, indem Du vielleicht ständig innere Dialoge mit dem Konfliktgegner führst und diese Dialoge wie eine Endlosschleife in Deinem Kopf kreisen, hier ein Tipp: visualisiere einen Karton, packe die Menschen, die mit diesem Konflikt zusammen hängen, hinein, packe alle Gefühle zu diesem Konflikt und zu diesen Personen mit hinein, schließe den Karton gut zu, adressiere ihn an Gott oder eine Höhere Macht mit der Bitte um schnellstmögliche Erledigung und mit dem Gefühl, ich habe alles dafür getan, den Konflikt zu lösen, mehr kann ich nicht, also bitte kümmere DU Dich jetzt darum. Nach meiner eigenen Erfahrung kann es sein, dass Du den Karton mehrmals packen musst. Es ist schwer loszulassen, wenn man sich festgebissen hat. Übe!

Gefühlsmuster sind quasi Programmierungen, vorwiegend aus den ersten zehn Lebensjahren. Wenn Du heute immer wieder über die gleichen Gefühle stolperst, die Dich in Deinem Leben begleiten und meist behindern, kann eine Reinigung Deines Emotionalkörpers helfen. Stell ihn Dir vor wie eine Ansammlung all Deiner Gefühle, die wie eine Schicht um Deinen physischen Körper ist. Nun visualisiere einen violetten Lichtstrahl, der direkt vom Schöpfer kommt und diesen Emotionalkörper wie eine Dusche reinigt. Dabei transformiert er alle nicht-lichten Elemente zum Licht. Auch hier: Übe!

Stabilität erreicht man durch die Erfahrungen, die man macht oder gemacht hat. Das bedeutet demnach, **sich selbst, Dinge und Tätigkeiten auszuprobieren**

und sich dabei immer zu fragen, wie es sich für mich anfühlt. Je mehr Erfahrungen Du machst, desto selbstsicherer wirst Du, desto besser lernst Du Dich selbst kennen. Hier besteht natürlich auch die Gefahr der Enttäuschung, der Verletzung. Vielleicht gibt es in Deinem Leben schon Erfahrungen, wo Du denkst, die hätte ich lieber nicht machen sollen. Meiner Meinung nach sind auch diese Erfahrungen wichtig für die Entwicklung der eigenen Stabilität. Denn Erfahrungen, die Du überlebt hast, die Du gemeistert hast, machen Dich stärker. Das soll natürlich nicht bedeuten, dass Du Dich bewusst Gefahren aussetzt. Ein solcher Nervenkitzel oder Kick hat nichts mit Erfahrungen zu tun, die Dich stabilisieren. Im Gegenteil. Unterschätze nicht den selbstzerstörerischen Aspekt dieser Erfahrungen. Verspiele nicht was Du bist!

Aber Ängsten, die Dich einschränken, die Dich hindern ein erfülltes Leben zu führen oder überhaupt das Leben zu führen, das Du für Dich willst: diesen Ängsten solltest Du Dich stellen. Mit welcher Methode ist relativ unwichtig, die Hauptsache ist, dass Du Dich ihnen stellst. Wenn Du also frei von Phobien leben willst (unangemessenen Ängsten), dann konfrontiere Dich so lange mit diesen Situationen, bis Du Dich davon befreit fühlst. Übe das Fliegen bei Flugangst, gehe in kleine Räume bei Platzangst, streichle Spinnen, geh auf hohe Gebäude oder Berge, tu all das, was Dich davon abhält, ein freies Leben zu führen. Jede Vermeidung von phobien-auslösenden Situationen verstärkt die Phobien und schwächt Dich selbst. Sei kein Sklave Deiner Phobien.

Ich will noch einmal zurückkommen zum **Sich-selbst-spüren/fühlen**: Der größte Freund des eigenen Gespürs ist Deine Erdung, die Du vor allem auch durch eine bewusste, achtsame Nutzung all Deiner Sinne gewinnst. Höre nicht einfach Musik, sondern lausche den Tönen (auch in der Natur), versenke Deinen Blick in der Schönheit (der Natur oder in Farben oder Formen eines Kunstwerks), versuche mit Deiner Nase alle Elemente eines Duftes aufzusaugen, genieße was Du isst, lass Dir alles auf der Zunge zergehen, und spüre ganz intensiv den Wind oder das Wasser auf Deiner Haut. Dieses bewusste Erleben Deiner Sinne macht Deine Seele froh und gibt ihr Kraft für ihren weiteren Entwicklungsweg.

Spür immer wieder nach, wie sich eine Erfahrung oder Begegnung anfühlt und sei dabei absolut ehrlich mit Dir und anderen. Wenn sich von außen betrachtet alles gut und richtig anfühlt, dann geh diesen Weg und Deine Stabilität wird sich immer weiter entwickeln.

Autor: Gabriele