

VERA F. BIRKENBIHL

FINDE DEINEN FIXSTERN

Die eigenen Lebensziele
erkennen und erreichen

© des Titels »Finde deinen Fixstern« (ISBN 978-3-86882-921-1)
2019 by mvg-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

mvgverlag 

Vorwort

Dieses Buch von Veraf. Birkenbihl ist etwas Besonderes: Zum einen ist es das letzte Werk, an dem sie vor ihrem Tod gearbeitet hat*. Zum anderen hebt es sich durch seine Thematik und seinen Aufbau von den meisten anderen ihrer Werke ab. Veraf. Birkenbihl spannt in diesem Buch einen weiten Bogen an Themen, die nicht selten als – wie sie es selbst ausdrückt – „esoterischer Scheiß“ abgetan werden. Hinzu kommt, dass sie zwar auf ihre gewohnt unnachahmliche Art zahlreiche Denkanstöße, methodische Ansätze sowie Übungen und Tipps präsentiert, diese dann aber nicht weiter ausführt, sondern im Raum stehen lässt. Doch wer Frau Birkenbihl kannte, weiß, dass sie das nicht getan hat, weil sie zu den jeweiligen Punkten nichts zu sagen hatte, sondern aus einem ganz bestimmten Grund: Sie wollte Ihnen damit die Möglichkeit geben, zu ent-DECK-en, was bei der Lektüre in Ihnen zum „Klingen“ kommt. Doch lesen Sie selbst, was Frau Birkenbihl im Rahmen des Seminars einst gesagt hat, das diesem Buch zugrunde liegt:

„Wir sind programmiert und gewohnt, in einem Vortrag o. Ä. herauszuhören: Was sagt der Mensch? Und genau das sollen Sie nicht. Sie sollen herausbekommen: Was sagt in Ihnen etwas? Doch wenn ich Ihnen das erkläre, mache ich es kaputt. Schauen Sie, wenn ich Ihnen ein Musikstück vorspiele und Ihnen erkläre, warum die jeweiligen Interpreten so vorgehen, warum hier die Violen lauter und die Oboen leiser sind etc., können Sie dieses Musikstück nie wieder hören, ohne meine spezifische, einengende Interpretation im Kopf zu haben, die Ihnen genau erklärt, was das

**Ein be-
sonderes
Buch**

Wir wünschen Ihnen viel Ent-deckerfreude (Sie wissen: wenn wir den DECK-el heben und in vorher verschlossene Dinge hineinsehen).



* Leider lag das Manuskript nicht in seiner Endfassung vor, weshalb es vorsichtig überarbeitet wurde und ausnahmsweise in der neuen deutschen Rechtschreibung erscheint.

**Was
kommt bei
Ihnen zum
Schwingen?**

im Einzelnen zu bedeuten hat – nämlich für mich. Tue ich das aber nicht, können Sie jedes Mal, wenn Sie sich mit dem Thema beschäftigen, wieder völlig frei assoziieren und sagen: ‚Was kommt heute in mir zum Klingen und Schwingen bei dieser Information?‘

Deswegen schauen Sie lieber, was in Ihnen zum Schwingen kommt, als dass Sie krampfhaft versuchen, sich hinterher an meine genauen Worte zu erinnern. Wichtig ist die Wechselwirkung zwischen dem, was ich sage, und dem, was in Ihnen passiert – intellektuell oder gefühlsmäßig. Es ist wie bei einem Gemälde: Jeder hat das Recht, das Werk so zu interpretieren, wie er es aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen interpretieren kann. Und das gilt auch für meine güldenen Worte ...“

Einleitung

Ein sehr wesentliches Wort in diesem Buch wird **Liebe** sein. Der Schweizer Autor und Redner René EGLI beschreibt in seinem Buch, wie einige Teilnehmer sich nach einem seiner Vorträge über das Gehörte lustig gemacht haben. Dabei war den Großteil der Zeit von anderen Themen die Rede, aber lustig gemacht hat man sich über die Liebe – mit Schulterklopfen und einem „Jetzt müssen wir uns also lieben, hahaha!“

*Das LoL²A-
Prinzip*

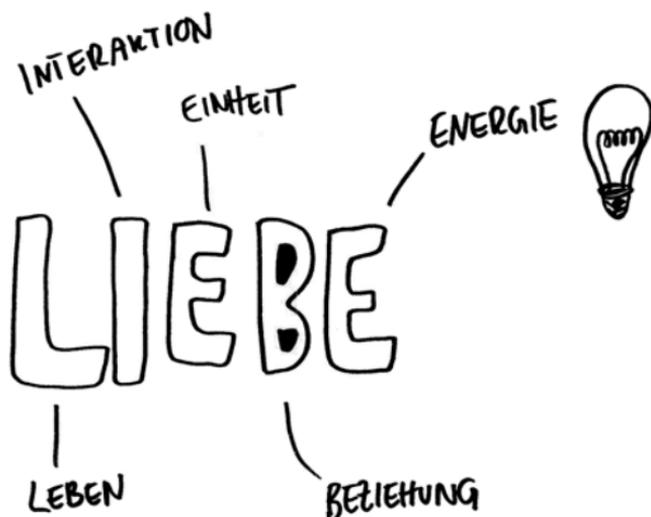
Das fand EGLI sehr seltsam. Er sagt: „Es gibt auch Seminar Teilnehmer, die zu mir kommen und sagen: ‚Man könnte doch anstelle von Liebe auch von Harmonie reden, von Verständnis, von Sympathie etc.!'“ Seine Entgegnung darauf: „Natürlich kann man das, wenn man unbedingt will, aber ich kann es nicht! Liebe ist Liebe. Punkt.“

*Liebe
ist Liebe*

Es ist doch erstaunlich, welche Tricks wir anwenden, um nur ja nicht das Wort Liebe in den Mund nehmen zu müssen. Es fällt uns leicht, über Hass zu reden, über Gewalt, über Mord und Totschlag. Über all das können wir problemlos schreiben und diskutieren. Wenn es aber um das Thema Liebe geht, dann machen wir die unmöglichsten Verrenkungen, um nur ja dieses Wort zu vermeiden. Offenbar hat das Wort **Liebe** im Gegensatz zum Wort **Hass** etwas Anstößiges an sich.

*Liebe
vs. Hass*

Also betrachten wir doch einmal das Wort LIEBE und fragen uns, wofür es eigentlich steht.



- Leben** Das L steht für **Leben**. Denn ohne Kooperation kann es auf der zellularen Basis kein Leben geben, darüber hinaus sowieso nicht.
- Interaktion** Das I steht für **Interaktion**, denn für Liebe brauchen Sie mindestens zwei Elemente – das **LIEBENDE** und das **GELIEBTWERDENDE**. Wobei die **buddhistische Art von Liebe**, über die wir auch noch sprechen werden, kein Objekt in dem Sinne braucht. **Sie strahlt wie die Sonne**, unabhängig davon, ob jemand da ist, der bestrahlt wird oder nicht. Das ist aber ein sehr großer Schritt, versuchen wir also erst einmal, der christlichen Nächstenliebe o. ä. näherzukommen.
- Einheit** Für das E haben wir die **Einheit**, die sich ergibt. Hass trennt, Liebe verbindet. Wenn wir **Verbindungen** suchen, dann finden wir in der Regel etwas von dem, was wir Liebe nennen.
- Beziehungen** Dann haben wir das **B**, das für die **Beziehungen** steht, die sich ergeben.

Und wir haben natürlich auch **Energie**. „Liebe ist die stärkste Kraft im Kosmos“, sagt René EGLI. Mit welcher Art von Energie haben wir es zu tun, wenn wir lieben oder hassen? Wenn wir hassen, blockieren wir uns und andere, die Energie staut sich. Das ist so ähnlich wie bei einem Flugzeug, ehe es starten darf: Die Motoren laufen, während alle Bremsen noch gehalten werden.

Energie

Ist das Wort Liebe für Sie zu **emotional besetzt**, dann versuchen Sie es stattdessen mit LOVE. In meiner Familie haben wir das 20 Jahre lang getan, bis wir auf LIEBE umpolen konnten. Bis dahin war es eine phänomenale Zwischenphase, die uns sehr geholfen hat.*

LOVE

Heute jedenfalls möchte ich Sie zu **vier Liebesaffären** einladen:

1. Eine Liebesaffäre mit Ihrem **Leben!**
2. Eine Liebesaffäre mit **lebenslangem Lernen!**
3. Eine Liebesaffäre mit der **bedingungslosen Liebe!** Denn das, was wir normalerweise als Liebe bezeichnen, hat wenig damit zu tun! Da heißt es: „Ich liebe dich nur, wenn du so bist, wie ich es möchte, beziehungsweise wenn du tust, was ich will!“ Das ist eigentlich keine Liebe.
4. Eine Liebesaffäre mit **Beziehungen und Kommunikation!**



Dabei gilt das Gleiche, was auch für meine Seminare gilt: **Es ist eine Art Supermarkt** – Sie müssen nicht alles kaufen, was ich anbiete, nur weil ich es anbiete. Wenn jeder einiges findet, was

* Ich bin in einer tollen Familie aufgewachsen, ich hatte ein wunderbares Elternhaus, aber auch bei uns war die Liebe etwas, worüber man nicht sprach. Signale wurden im Zweifelsfalle stumm vermittelt, was natürlich auch bedeutete, dass sie missverstanden werden konnten. Als ich aus Amerika kam, haben wir angefangen über diese Dinge zu sprechen. Meine Eltern und ich haben uns dann jahrelang mit dem Wort LOVE beholfen. Durch die Amerika-Erfahrungen fiel es uns leichter, „I love you!“ zu sagen oder es in einem Brief zu schreiben. Aber das Wort Liebe war aufgrund unserer Programmierung nach wie vor ein bisschen schwierig für uns.

er kaufen will, hat es sich gelohnt. Und wenn Ihnen ein Gedanke nicht gefällt, brauchen Sie sich nicht zu ärgern, lassen Sie ihn einfach auf dem Regal liegen und stöbern Sie weiter, bis etwas kommt, das Sie interessiert.

Viel Freude dabei und viele spannende Erkenntnisse!

Verf. Birkenlihl

Eine Selbst-Inventur

Beginnen wir mit einer **Selbst-Inventur**: Nehmen Sie dazu bitte ein Blatt **Papier** und einen **Stift** zur Hand. Nachfolgend finden Sie einige kurze Gedanken, die Sie bitte **jeweils ergänzen** – und zwar **ganz schnell** und **spontan**. Denken Sie nicht lange nach, es geht um Ihre erste „Bauchreaktion“.



Ergänzen Sie bitte folgende Sätze:

1. Das Leben wäre viel schöner, wenn ...
2. Das Selbstwertgefühl hängt vor allem ab von ...
3. Ich hätte weniger Probleme, wenn ...
4. Sie kennen das Beispiel aus der Bibel, bei dem Jesus gesagt hat: „Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm die linke hin!“ Was halten Sie von dieser Idee?
5. Die Liebe ist ...
6. Inneren Frieden finde ich ...

Bitte nehmen Sie nun ein zweites Blatt und **beantworten Sie ebenfalls ganz spontan folgende Fragen:**

1. Was stört Sie an sich selbst?
2. Was stört andere an Ihnen? Wofür werden Sie regelmäßig kritisiert?
3. Was stört Sie an anderen? Worüber regen Sie sich oft auf?
4. Was mögen andere an Ihnen?
5. Was mögen Sie an anderen?
6. Was mögen Sie an sich?
- 7a. Ich weiß nicht, ob Sie Karl VALENTIN kennen. Er hat einmal gesagt: „Entschuldigen Sie bitte, könnten Sie mir sagen, wo ich hin will?“ Wissen Sie, wohin Sie wollen?
- 7b. Warum wollen Sie dorthin?



Weitere hilfreiche Übungen finden Sie in MERKBLATT 2, Seite 91ff.



Legen Sie die beiden Blätter nun zur Seite. Sie zeigen Ihren **STAND-PUNKT vor der Lektüre** dieses Buches. Vielleicht haben Sie ja Lust, diese Übung **nach der Lektüre zu wiederholen** und die Ergebnisse zu vergleichen. Das kann extrem spannend sein!

Nehmen Sie nun ein weiteres Blatt **Papier** und nummerieren Sie auf der linken Seite von eins bis neun. Denn ich werde Ihnen gleich neun Begriffe nennen und Sie **notieren ganz schnell und spontan** jeweils den **Gegensatz** oder Gegenpol. Angenommen, ich würde Ihnen den Begriff „heiß“ nennen, dann würden Sie vielleicht „kalt“ schreiben. Angenommen, ein weiterer Begriff wäre „kommen“, dann schreiben Sie vielleicht „gehen“. Alles klar? Dann los:

1. Dankbarkeit
2. Angst
3. frei
4. Leben
5. Lebenssinn
6. Liebe
7. Schwäche
8. Unsicherheit
9. Zweifel

Wie lautet Ihre Antwort auf **Frage 6**? Die meisten Menschen notieren hier ganz spontan **Hass** als das **Gegenteil von Liebe**. Ich werde Ihnen im Laufe des Buches noch verraten, was für mich der Gegensatz zu Liebe ist, aber so viel sei vorab schon gesagt: Das, was wir normalerweise als Liebe bezeichnen, ist keine. **Echte Liebe** kann sich nie in Hass verwandeln. Vielleicht haben Sie an dieser Stelle ja Lust, ein **KaWa** (siehe MERKBLATT 1, Seite 83ff.) zu „HASS“ anzufertigen, um diesen Gedanken zu vertiefen. Schreiben

Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie
in MERKBLATT 2,
Seite 91.

Sie das Wort auf einen Zettel in die Mitte und assoziieren Sie, was Ihnen zu jedem Buchstaben einfällt!

Materiell oder spirituell?

Werfen wir nun einen Blick auf eine bestimmte Art von **Märchen**. Es gibt Märchen, in denen jemand von einem bösen Zauberer oder einer Hexe **verzaubert** wird, zum Beispiel in einen Frosch. Dann lebt derjenige in dieser Gestalt, bis am Ende des Märchens etwas passiert. Überlegen Sie einmal, welches sind **die gemeinsamen Nenner** dieser Märchen? Vielleicht möchten Sie sich dazu einige Notizen machen, wir kommen darauf zurück.

Der ge-
meinsame
Nenner?

Hier eine weitere Gedankensituation, zu der Sie bitte **Ihre allererste emotionale Reaktion notieren**, so Sie diese in Worte fassen können. Wenn Sie Probleme damit haben, versuchen Sie trotzdem in irgendeiner Weise Ihre allererste Reaktion auf die Frage, die ich Ihnen stelle, zu notieren. Vielleicht machen Sie drei Minuszeichen „---“ für „ganz schlimm“ oder drei Pluszeichen „+++“ für „ganz toll“.



Stellen Sie sich vor, ein **himmlisches Wesen** erscheint bei Ihnen und sagt zu Ihnen: „Du kannst alles haben, was du willst, absolut alles!“ Vorausgesetzt, Sie glauben dem Wesen, wie sähe Ihre Antwort aus? * **Bitte notieren Sie: Was würden Sie sich wünschen?**



Haben Sie eine Antwort aufgeschrieben? Dann erhebt sich die Frage: Ist das, was Sie notiert haben, eher **materieller** Natur oder hat es möglicherweise einen **spirituellen** Nutzen? Wir

* Manche erschrecken bei diesem Gedanken zu Tode oder eine innere Stimme flüstert ihnen zu: „Von wegen alles, was ich will. So ein Quatsch!“

unterscheiden also zwischen dem kleinen ICH oder dem EGO (wenn wir „Selbstwertgefühl“ sagen, müssten wir eigentlich „Ichwertgefühl“ sagen) und dem höheren Selbst, der Seele (oder wie auch immer Sie es sonst nennen wollen). Das kleine ICH in uns will materielle Dinge haben, will sich behaupten, recht haben, während das höhere Selbst anders gelagert ist.

Spiele des Lebens

Objekt-
oder
Meta-
Spiele?

Im Literaturverzeichnis finden Sie die Namen Thomas SZASZ und Robert de ROPP. Beide sprechen in sehr interessanten Büchern über die **Spiele des Lebens**. Thomas SZASZ war ein amerikanischer Psychiater, der sagt, dass wir SPIELE brauchen, wenn wir nicht mental verkümmern wollen. Die Frage ist nur, welche Art Spiele spielen Sie? Spielen Sie **OBJEKT-Spiele** oder **META-Spiele**?

OBJEKT-Spiele

Ruhm,
Reichtum
und Erfolg

Bei den **OBJEKT-Spielen** geht es um materielle Objekte, materielle Dinge – um Ruhm und Reichtum im üblichen Sinne, um materiellen Erfolg. Bei den **META-Spielen** geht es um Spiele, die einen spirituellen Nutzen haben. Robert de ROPP beschreibt materielle Spiele wie folgt:

Schwein
am
Futtertrog

Es gibt das Spiel **Schwein am Futtertrog**, bei dem es darauf ankommt, möglichst viel in sich hineinzufressen, auch wenn man andere dazu zur Seite stoßen muss. Doch komischerweise nutzt das Fressen nichts, weil man immer wieder Hunger bekommt. Das ist „Fast Food“ für die Seele und befriedigt nicht. Und darum muss man ständig neue Ziele formulieren und ständig sehen, wie man am Futtertrog zurechtkommt.

Ein zweites Spiel ist **Hahn auf dem Mist** – Ruhm um jeden Preis. Das sind die Menschen, die gute PR-Beziehungen aufbauen und den Großteil ihrer Energien darauf verwenden, die Kunde von ihnen in die Welt hinauszutragen. Welche Kunde das ist, spielt dabei eine untergeordnete Rolle, frei nach dem Motto: Lieber ein bekannter Terrorist sein als ein unbekannter Niemand.

Hahn
auf dem
Mist

Das **gefährlichste und tödlichste Spiel** aber heißt **Moloch**. Das Wort wird heute oft falsch verwendet. Wir sprechen von den Großstädten als Moloch und meinen, es wäre ein Konglomerat von Gebäuden. Das ist jedoch nicht die Bedeutung. Moloch war im mittleren Osten ein Gott, dem man die eigenen Kinder als größtmögliches Opfer dargebracht hat, um so das eigene Wohlergehen zu sichern. Beim Moloch geht es ausschließlich um das Siegen – egal zu welchem Preis. **Kriege** beispielsweise sind Moloch-Spiele: Man verheizt Abertausende von jungen Männern, die in eine Uniform gesteckt werden, damit sie den gewünschten Sieg erringen. Gesteuert aber wird das Ganze von einer bestimmten Gruppe, die sich irgendwo weit hinter der Front befindet. Aber auch im Alltag sehen wir eine ganze Menge MOLOCH-Spiele, zum Beispiel auf der Autobahn. Denn sonst hätten wir nicht so viele tödliche Unfälle. Ich schätze, dass 70 % der Autounfälle das Ergebnis einer Mischung aus Moloch und Hahn auf dem Mist sind – ausgetragen von Menschen, die sich am Futtertrog so satt gegessen haben, dass sie dicke Autos fahren, in denen sie ein phänomenales Sicherheitsgefühl haben. **Der Rest der Welt ist dann unerheblich geworden.**

M
O
L
O
C
H

META-Spiele

META-Spiele sind Spiele, bei denen es um **Wissen** geht, um Weisheit. In der alten indischen Tradition der Brahmanen ist es

**Wissen
und
Weisheit**

so, dass man vier Lebensphasen durchschreitet. In der ersten wird man **geboren** und durchläuft eine gewisse Entwicklung. Dann kommt eine **materielle Phase**, in der man die Welt erforscht und sie auch zum gewissen Teil im Griff haben, sie manipulieren will. Danach gründet man eine **Familie**, die Bedürfnisse werden etwas sozialer. Ein ganz wichtiges Spiel! Schließlich verabschiedet sich der Mann – früher galt das nur für die Männer – **im Alter von 50 bis 55 Jahren** von der Familie und wendet sich für den Rest seines Lebens seiner **Seele** zu. Das heißt, er wird ein META-Spieler.

**10
Prozent
mehr?**

Natürlich kann jeder machen, was er will, wir fällen hier keine Werturteile. Und vermutlich ist es auch gar nicht sinnvoll, dass jeder 19-Jährige sich ausschließlich META-Spielen widmet. Wichtig ist vielmehr, sich die Frage zu stellen, **wie lange man ein OBJEKT-Spieler sein möchte**. Möglicherweise lässt sich für den Anfang **der Anteil der META-Spiele** auch einfach etwas erhöhen? Vielleicht 10% mehr im spirituellen Bereich?

**Resonanz-
Gesetz, siehe
auch S. 53f.**

Wir werden noch darüber sprechen, dass der **materielle Reichtum** ganz automatisch zu Ihnen **hingezogen** wird, wenn Sie spirituell „gut drauf“ sind. Gerade im Bereich SERVICE versuche ich das immer wieder zu vermitteln: Wenn Ihr **Hauptziel** ist, dem Kunden eine **gute Leistung** zu bieten, weil Sie ihn lieben, achten und respektieren, **„kommt die Kohle von allein“!** Wenn es Ihnen aber vorwiegend darum geht, schnell viel Geld zu verdienen, steht das wie eine Wand zwischen Ihnen und dem Kunden. Und der sieht nur die Mauer mit den Dollarzeichen drauf.

Wenn Sie sagen: „Ich möchte aber schon einen gewissen Reichtum materieller Art!“ Warum nicht? Die Frage ist nur, ob der Weg, den Sie gehen, der optimale ist. Wenn Sie sich für einen eher spirituellen „Kuchen“ entscheiden und haben als „Sahnehäubchen“ ein Haus o. Ä. drauf, was ist dagegen einzuwenden?

Kommen wir zurück auf die Frage des **himmlischen Wesens** (siehe Seite 15): Sie können alles haben, sind möglicherweise zu Tode erschrocken und haben notiert, was Sie sich wünschen. **Schauen Sie einmal, was Sie aufgeschrieben haben.** Ist Ihre Antwort sehr stark objektorientiert oder scheint da schon etwas Spirituelles mit durch? Ordnen Sie sich selbst ein. Das sollten Sie spätestens jedes halbe Jahr wiederholen!

**Was
wünschen
Sie sich?**

Haben und Sein

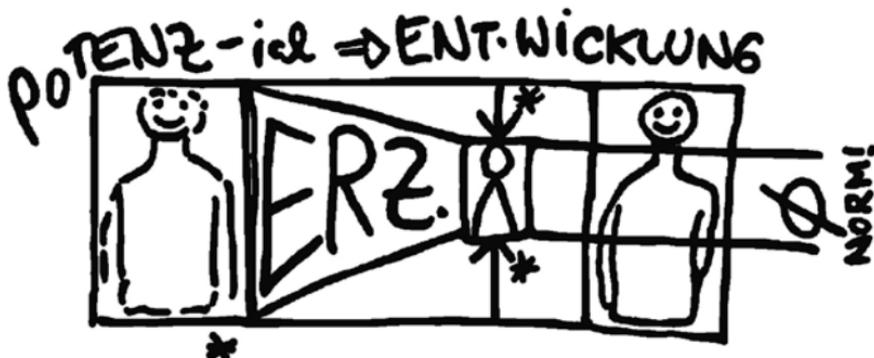
Dieses **Gedankenexperiment**, über das Sie ebenfalls einmal kurz reflektieren sollten, stammt von Dr. Robert ANTHONY. Er fordert Sie auf: „**Sagen Sie sich jetzt innerlich mit voller Überzeugung: Ich weiß, dass ich vollkommen bin!**“

**Ich weiß,
dass ich
vollkommen
bin!**

Und schon hören Sie die kleine Stimme in Ihrem Kopf, die sagt: „Oh nein, das bin ich nicht!“ Die Bekräftigung Ihrer Vollkommenheit bedroht Ihr Ego in der Regel ernsthaft. Also antwortet es sofort: „Was meinst du damit, du seist vollkommen? Schau doch einmal, wie du mit anderen Menschen umgehst und was du neulich wieder für einen Mist gemacht hast! Wie kannst du da sagen, du seist vollkommen? Hör bloß auf mit dem Quatsch!“ Und wenn das **kleine EGO** es schafft, dass Sie aufhören, hat es einmal mehr gewonnen. Das **kleine EGO** spielt manchmal ein tödliches MOLOCH-Spiel und tötet einen Teil in Ihnen ab, der gern leben möchte.

Worin liegt nun der Unterschied zwischen der Aussage des himmlischen Wesens („Du kannst alles haben, was du willst“, siehe Seite 15) und der Aussage von Dr. Robert ANTHONY („Du bist vollkommen!“)? In dem einen Fall geht es um das **Haben**, im anderen Falle um das **Sein**.

An dieser Stelle möchte ich denjenigen, die es noch nicht kennen, zumindest kurz mein Denk-Modell vom menschlichen **POTENZ-ial*** vorstellen.



Hier wurden wir „kleiner“ („weniger“) als wir gemäß unseres angeborenen POTENZ-ials sein könnten!

**Psycho-
logische
Programme**

Links sind Sie zum Zeitpunkt Ihrer Geburt. Das war das **POTENZ-ial**, das Sie hätten entwickeln können. Dabei handelt es sich um die Talente, die Macht, die Stärke, die jeder Einzelne hätte entwickeln können, wenn er gedurft hätte. Leider kommt in der Regel aber etwas dazwischen, das wir **Erziehung** nennen. Und so hat man uns mit **Programmen** psychologischer Art **normal** gemacht. Manchmal sind das auch **Affirmationen**, das heißt, wir bestätigen uns immer wieder selber: „**Ich darf nicht!**“ „**Ich habe nichts!**“ „**Ich kann nichts!**“ Und dann kommt Ihr himmlisches Wesen und sagt Ihnen, dass Sie alles haben dürfen (siehe Seite 15) ...

Ich erzähle manchmal von einem Trainerkollegen, der ein sehr interessantes, sehr exklusives und teures Seminar für Menschen veranstaltet, die reich werden wollen. Das Seminar findet in einem

* Schreiben Sie das Wort in Zukunft immer so, damit Sie wissen, dass nicht nur die Männer die Potenz haben.

schicken Hotel auf den Bahamas o.Ä. statt. Er stellt den Teilnehmern folgende Frage: „Angenommen, vor der Einfahrt dieses Hotels fährt ein Rolls-Royce vor. Der Chauffeur springt heraus und öffnet eilfertig die Tür. Der Besitzer steigt aus. Welches sind Ihre ersten Assoziationen?“

Ihre Assoziationen zu „Reichtum“?

Dann rufen die Teilnehmer durcheinander. „Geizhals“, „Ausbeuter“, „Sklaventreiber“ usw. Daraufhin sagt er zu Recht: „Wozu, zum Teufel, sind Sie eigentlich hier? Ich denke, Sie wollen reich werden? Sind das Ihre Assoziationen zu Reichtum?“

Viele Menschen leiden an dem **Konflikt**, dass sie einerseits gern materielle Güter anhäufen würden, aber nicht wie „das Schwein am Futtertrog“ wirken möchten. Sie möchten es zwar sein, aber nicht so aussehen! Dann laufen tief in ihrem Inneren **Programme** wie „Reiche Menschen sind fies“, „Wenn einer zu etwas gekommen ist, dann nur, weil er über Leichen gegangen ist“ usw. Mit solch einem Konflikt spalten Sie Ihre Energie. Ein Teil geht in die richtige Richtung, der andere Teil geht zurück und drückt Sie weg von dem, was Sie angeblich wollen. **Es kostet endlos Kraft und Sie kommen nicht voran.**

Welche **Programme** haben Sie bezüglich Ihrer **Wünsche**? Und welche **Programme** haben Sie in Bezug auf das, **was Sie sein dürfen**? Es gibt Menschen, die haben Programme dafür, dass sie die größten „Arschlöcher“ sind, aber haben dürfen sie, was sie wollen. Und umgekehrt, es gibt solche, die dürfen nichts haben, dürfen dafür aber vollkommen sein. Solche Menschen haben ein Problem mit dieser Übung. Denn sie wissen, dass sie ziemlich oder sogar ganz vollkommen sind, bloß haben dürfen sie nichts. Schließlich geht es um das **Sein**. Das ist ein Gedankengang, dem Sie sich ab und zu unterziehen sollten.

Welches sind Ihre Programme?

A
F
F
I
R
M
A
T
I
O
N
E
N

Die eigenen Programme erkennen

Jetzt möchte ich Ihnen einige **Affirmationen** anbieten, die eine **erste Denkhilfe** darstellen, um eigene Programme zu erkennen:

Typische DU-Affirmationen sind:

- „Du bist dazu zu blöd!“
- „Lass das, dein Bruder kann das besser als du!“
- „Stell das hin, du lässt es garantiert fallen!“
- „Das kannst du sowieso nicht!“
- „Das wirst du nie lernen!“
- „Das kannst du nicht ändern!“
- „Das schaffst du nie!“

Typische ICH-Affirmationen sind:

- „Das schaffe ich nie!“
- „Ich bin zu blöd (ungeschickt usw.)!“
- „Ich habe eben kein (Sprachen-)Talent!“
- „Ich kann es keinem recht machen!“*
- „Ich traue mich das nie!“
- „Ich befürchte das Schlimmste!“

Gerade dieser letzte Satz dürfte vielen bekannt vorkommen. Ich redete mir zum Beispiel lange Zeit ein, dass ich hundertprozentig keinen Parkplatz bekomme, wenn ich mit meinem großen Büromobil unterwegs bin. Und prompt habe ich auch keinen bekommen, was die Affirmation bestätigt und meine Angst beim

* Beachten Sie die Ausschließlichkeit: „Alle sind gegen mich!“ Die ganze Welt ist Ihr Problem und Sie befinden sich mitten drin!

nächsten Mal erhöht hat. Deshalb bin ich jahrelang nur dahingefahren, wo ein Platz für mich reserviert war. Eine **ähnlich verbreitete Affirmation** lautet: „Dafür bin ich zu klein, zu schwach!“ Das war sicher richtig, als Sie vier Jahre alt waren, aber doch nicht mehr heute. Deshalb mein Rat: Wenn Sie merken, dass Sie so etwas sagen, machen Sie sofort eine **Übung** (siehe MERKBLATT 1), damit Sie wieder ins **Hier und Jetzt** kommen.

„Ich bin zu klein/zu schwach.“

EXTRA-TIPP: Die Aussage „**Der oder die mag mich nicht!**“ ist immer ein Zeichen dafür, eine **Beziehung** aufzubauen. Schreiben Sie dem Betreffenden ein kleines Briefchen nach dem Motto: „Ich habe manchmal den Eindruck, Sie lehnen mich ab. Was mache ich falsch? Können wir darüber sprechen?“ Mag der andere Sie wirklich nicht, wird er dieses Angebot statt zu einem klärenden Gespräch dazu benutzen, um richtig auf Ihnen herumzuhacken. Dann betrachten Sie dies als eine Übung in Spiritualität – und lassen das Gesagte an sich abperlen wie ein Wassertropfen an einer Ölhaut.

„Der/die mag mich nicht.“

Darüber hinaus können Sie eigene **Programme** mit folgender Übung **aufspüren**: Achten Sie **sechs Wochen** lang darauf, was Sie falsch, gemein, unmöglich etc. finden, und notieren Sie es – egal ob Sie einen Spielfilm im Fernsehen anschauen oder im Kollegen-/Freundeskreis diskutieren.



Wir haben in Deutschland zum Beispiel ausgeprägte **Anti-Freude-Programme**, die wir per IMITATION übernommen haben. Hier ein **Beispiel**: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Kaffeehaus. Am Nebentisch befindet sich ein einzelner Herr, der eine ganze Weile ruhig seinen Kaffee trinkt, bis er auf einmal **laut und herzlich lacht**. Das ist dramatisch! Das macht man doch nicht! Alle Gäste sind irritiert. Manche von ihnen schauen, ob er ein Buch dabei hat, denn wenn er etwas Lustiges gelesen hätte, wäre sein Ver-

Anti-Freude-Programme

**Das ist
doch nicht
normal!**

halten ja noch verständlich. Aber da ist kein Buch. Und der Mann lacht weiterhin in unregelmäßigen Abständen laut und herzlich. Da heißt es dann: „Der Typ ist doch verrückt! Das ist doch nicht normal!“ Und schließlich ruft jemand den Krankenwagen – so sehr bedroht uns das, was von der Norm abweicht. Dabei hat der Herr in dem Beispiel lediglich angefangen, einen Teil seines POTENZ-ials wieder zu entwickeln, zu dem auch die Lebensfreude gehört. Oder er hatte einfach das Glück, nicht so programmiert worden zu sein.

**Was
denken
Sie?**

Interessant ist, dass es manche ärgert, wenn ich dieses Beispiel erzähle. Denn dann sage ich: „Schauen Sie, wenn ich das Programm dahinter, für das wir gar keine Worte haben, in Worte fasse, dann lautet es: **In Deutschland darf man nur lachen, wenn man mindestens zu zweit ist und wenn jeder weiß, worüber gelacht wird!**“ Und das finden diejenigen sehr hart formuliert! Und es gilt sicherlich auch nicht für die Deutschen im Allgemeinen, sondern vielleicht für einige wenige.

Spielregeln – brechen oder befolgen?

Lassen Sie uns noch einmal zu der **Verzauberung** von Seite 15 zurückgehen. Welche gemeinsamen Nenner haben Sie gefunden? Ich möchte Ihnen hierzu folgende Assoziationen anbieten:



Zunächst einmal: „**Wer verzaubert?**“ Das **kleine ICH** oder das **EGO** des Zauberers? Nur das **kleine ICH** kann anderen Böses wünschen, die **Seele** käme nie auf eine solche Idee. Das heißt, das Motiv ist „Rachsucht“ oder „Raffsucht“. Bei Aladin und der Wunderlampe wollte der „Oheim“ Aladin aus Raffsucht verzaubern. Es geht darum, dass der Verzauberte jetzt eine **Rolle** spielen muss (zum Beispiel die des Frosches), in der er immer das **Opfer** ist. Und ich behaupte, dass die **Erziehungsprozesse** uns bis zu einem gewissen Grade ähnlich verzaubern.

Wer verzaubert?

Im **Buddhismus** gibt es einen Gedanken, der mir sehr gut gefallen hat. Einfach ausgedrückt lautet er: Wenn du in die Welt hineinkommst, dann musst du eine Menge **Spielregeln** lernen, die dir zeigen, wie man sich in der Gesellschaft verhält. Dagegen ist grundsätzlich auch nichts einzuwenden. Nur solltest du irgend-

Nach Alan W. WATTS, vgl. Literaturverzeichnis

**Sie haben
die Wahl!**

wann **erwachsen*** werden und begreifen, dass es nur **Spielregeln** sind. Denn in dem Moment, in dem du das begreifst, kannst du dich entscheiden, ob du sie weiterhin befolgen willst. Und du kannst anderen zugestehen, diese Wahl ebenfalls zu treffen und sich möglicherweise gegen die eine oder andere Spielregel zu entscheiden.

Nehmen wir doch einmal die Regel: „**Du sollst pünktlich sein.**“ Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie irgendwo hinmüssen, was passiert dann? Dann bemühen Sie sich **vollautomatisch** darum, pünktlich an Ihr Ziel zu kommen. Sie haben gar keine Wahl. **Sie sind wie ein Roboter**, Sie spielen die Rolle. Jetzt müssen Sie mit der Limitation des Froschlebens klarkommen. Und Gnade Ihnen Gott, wenn Sie in einen Stau geraten . . .

Siehe auch
Seite 58ff.

Haben Sie sich schon einmal mit **Nahtoderfahrungen** befasst? Wenn man quasi zwischen Leben und Tod schwebt, dann erinnern sich manche daran und deren Berichte zeigen bemerkenswerte Übereinstimmungen. Dabei ist ein Aspekt, dass viele in diesem Zustand über eine Art von TELEPATHIE verfügen und quasi wissen, was andere denken oder fühlen. So auch bei diesem **Beispiel aus der Schweiz**: Ein Mann war auf einer Landstraße unterwegs in die nächstgelegene Kreisstadt. Dabei verunglückte er schwer und lag sterbend am Straßenrand. In diesem Zustand hat er festgestellt, dass fast alle Menschen, die vorbeifuhren, nur **Hass und Zorn** empfunden haben, weil sie auf dem Weg zu einem Fußballspiel waren und nun aufgehalten wurden. Nur eine einzige Person hat eine Art Gebet für ihn gesprochen. Die ist wie ein **Sonnenstrahl** aus diesem nebelverhangenen Gefühlswust herausgestochen, den

* Eigentlich sollte man diesen Menschen, den die Buddhisten meinen, nicht ERWACHSENEN, sondern ENT-WACHSENEN nennen – nämlich der Programmierung entwachsen . . .

er da erlebt hat. Das muss man sich einmal vorstellen! **Selbst im Angesicht des Todes fällt es uns schwer, uns zuzugestehen, einmal verinnerlichte Spielregeln beiseite zu lassen** – was ja nicht bedeutet, dass wir nie wieder pünktlich sein werden.

Wenn wir „**verzaubert**“ sind, dann spielen wir eine **Rolle** und sind an diese gebunden. Und wir haben **maßlose Angst**, dieser Rolle nicht gerecht zu werden. Daher auch hier mein **Tipp**: Wenn Sie merken, dass Sie Angst bekommen, machen Sie sofort eine kleine Übung (siehe MERKBLATT 2), die Sie zurück ins Hier und Jetzt bringt. Denn die Angst haben Sie immer in Bezug auf die **Vergangenheit** oder **Zukunft**. Hier ein **Beispiel**: Sie sitzen im Auto auf dem Weg nach irgendwo und es besteht die Gefahr, dass Sie unpünktlich sein werden. Wenn Sie jetzt merken, es wird „eng“*, dann entweder aufgrund der Zukunft, weil Sie sich ausmalen, was Sie erzählen werden, wenn Sie ankommen. Oder wegen der Vergangenheit, weil Sie Tausende von Situationen kennen, in denen man Sie wegen Ihrer Unpünktlichkeit in die Pfanne gehauen hat. So oder so, Sie sind nicht im Hier, Sie sind nicht im Jetzt. **Kommen Sie ins Hier und Jetzt zurück!**

Dann haben wir die **Unzufriedenheit**, die man erlebt, wenn eine Panne passiert. Der Verzauberte muss viel „Unzufriedenheit“ erleiden. Er ist immer „Opfer“. Er muss auch wahnsinnig viele Menschen verurteilen. Er muss all diejenigen verurteilen, die es wagen, Dinge zu tun, die er in seiner verzauberten kleineren Rolle nicht mehr tun kann. Dann kommt Neid auf, was ihm weiter die Luft abschnürt.

Angst

Vergangen-
heit oder
Zukunft

Un-
zufrieden-
heit

* Das Wort „Angst“ und das Wort „eng“ sind verwandt. Nicht umsonst heißt es, dass einem Angst die Kehle zuschnürt – egal ob Sie ein Flucht-Typ sind, dem der Atem stockt, oder ein Kampf-Typ, dem der Hals anschwillt, weil er jetzt auf Konfrontation geht.