

Die großen Themen: Vermeidung und Verleugnung

Das Verfahren, mit dem wir uns selbst durcheinander bringen, ist ebenso vernichtend wie einfach:

→ **Angst, Schmerz und Angst vor noch mehr Schmerz lassen uns an unserer eigenen Autorität zweifeln!**

- Normalerweise werden wir mit diesen unangenehmen Gefühlen fertig, indem wir Erfahrungen und Erlebnisse vermeiden, verleugnen oder ihnen Widerstand leisten.
- Widerstand erzeugt Konflikt, der noch mehr Angst, Schmerz und Angst vor noch mehr Schmerz erzeugt.
- Das wiederum bewirkt eine endgültige Entscheidung, diese Thema oder diese Beziehung zu vermeiden, oder zu verleugnen.
- **Als ob das nicht schon schlimm genug wäre, ziehen wir das, was wir vermeiden oder verleugnen, wieder und wieder an.**
- Diese wiederholten, negativen Erfahrungen, die wir anziehen, zeigen lediglich auf, was verleugnet worden ist.
- Dann bewirken diese verleugneten Erfahrungen, dass wir uns in unserer Umgebung ausweglos fühlen.

Gerade weil wir diese Themen vermeiden oder verleugnen, fühlen wir uns machtlos, irgendetwas dagegen zu tun uns so enden wir im Leiden.

**→ Wenn wir diesen Prozess erst einmal verstanden haben, können wir über das Wie, Was und Wann der Regie unseres Lebens entscheiden!
Erlebnisse und Erfahrungen sind zum Lernen und zur Entwicklung da, und Erfahrung wiederholt sich nur so lange, wie notwendig!**

→ Sobald wir es verstanden haben, ist die Wiederholung negativer Erfahrung nicht länger notwendig. >>> Wir sind frei weiterzugehen.

In dem Moment, in dem wir bewusst Erkenntnis haben, merken wir, dass wir willens sind, neue Alternativen und Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.

- 1) Was wäre, wenn uns jemand als Kind gelehrt hätte, dass jedes menschliche Wesen **WÄHLEN** kann, was es glauben will und dass Glaubenssysteme sich der Erfahrung und dem Wissen anpassen?
- 2) Was wäre, wenn uns jemand gelehrt hätte, dass jedes menschliche Wesen mit einem einzigartigen genetischen Muster ausgestattet ist, das sonst niemand auf der ganzen Welt hat?
- 3) Was wäre, wenn man uns beigebracht hätte, dass es eine Tugend ist, Fehler einzugestehen und dass es vollkommen natürlich ist, seine Meinung zu ändern?
- 4) Was wäre, wenn Eltern lehren würden, dass jeder für sich selbst die einzige Quelle von Glück, Gesundheit und Wohlergehen ist?
- 5) Was wäre, wenn Eltern lehren würden, dass jeder von uns den Stoff, aus dem sein Leben besteht, aus seinen eigenen Überzeugungen und Erwartungen webt?
- 6) Was wäre, wenn wir uns selbst von den Verhaltensweisen befreien könnten, die uns in die Erwartungen anderer einsperren?
- 7) Was wäre, wenn wir die Sicherheit hätten, die Anregung, die aus den Glaubenssystemen von jemand anderem kommen, nur dann anzunehmen, wenn sie mit unseren eigenen Gedanken über das Leben im „allgemeinen“ übereinstimmen?
- 8) Was wäre, wenn wir wüssten, dass das physische Universum, das wir wahrnehmen, eine Spiegelung unseres eigenen Glaubenssystems ist?
- 9) Was wäre, wenn wir bis in die tiefste Seele von der Macht unseres bewussten Denkens überzeugt wären, Ziele zu setzen, die unser inneres Selbst verwirklichen kann?
> Genau das ist der Punkt!

Ziel ist es: MEHR von der eigenen Autorität und ihrer inneren Stärke zurückzugewinnen.

Wir in der Kinesiologie fanden heraus, dass der beste Weg zu diesem Ziel, die Traumata aus der Vergangenheit zu identifizieren und abzuklären, die die Wahrnehmung in der Gegenwart einschränken.

Damit ist den Menschen eine WAHL zu geben, wenn sie fühlen, dass sie jetzt KEINE WAHL hätten.

Am Anfang

Während wir heranwachsen, fingen wir uns die Überzeugungen unserer Eltern ein, wie man sich jede andere soziale Krankheit einfängt: **Als Akt der Liebe!**

Sie liebten uns – oder sagten, dass sie es täten.

Wir liebten sie – oder dachten, dass wir es täten.

Sicherlich erwarteten sie, dass wir sie lieben, und wir erwarteten, dass sie uns lieben.

Welche Beziehung ist intimer als die zwischen einem Kind und seinen Eltern?

Ob sie aus Liebe oder Gefängnis besteht – sie dauert oft lebenslanglich.

Und obwohl man sich schwer vorstellen kann,

dass irgendein Erwachsener absichtlich ein kleines Kind in die Irre führt – passiert es unvermeidlich?

> Wir alles sind zu jeder Zeit unserer eigenen Unwissenheit und unseren eigenen Vorurteilen ausgeliefert!

**Wir haben die Glaubenssysteme unserer Eltern aufgesaugt,
einfach, indem wir mit ihnen zusammen waren.**

→ Sie haben geredet, wir haben zugehört. → Wahr oder falsch – was sie sagten, war Gesetz!

- Auch wenn es uns nicht zusagte, haben wir die meisten ihrer Überzeugungen als Tatsachen hingenommen!

- Im Namen der Liebe erwarteten sie,

dass wir uns entsprechend ihrer Vorstellung von Perfektion verhalten sollten!

- Im Namen der Liebe strengten wir uns an, perfekt zu sein.

Egal wie sehr wir uns auch bemühten – haben wir in ihren Augen jemals wirklich Erfolg gehabt?

Oder später in den Augen unserer Schullehrer?

Hat es irgendeiner von uns geschafft, irgendeinen von ihnen absolut zufrieden zu stellen?

Natürlich nicht, absolut nicht!

Sie wollten uns auf ihre Art und Weise perfekt haben, wir waren so perfekt, wie wir auf unsere Art und Weise sein konnten.

Es war unvermeidlich, dass wir mit schmerzhaften Erfahrungen und verletzten Gefühlen,

mit Beschimpfungen und Beschämungen fertig werden mussten.

- Ein guter Teil von uns (besonders die Männer unter uns) gab es schließlich auf, Gefühle auszudrücken, um nicht weiterhin Kritik, Korrektur oder Verdammung zu riskieren.
- Einige von uns kamen zu der Überzeugung, dass es nicht gut genug sei, unser Bestes zu tun; also haben wir angefangen Wege zu suchen, **um nur das Mindeste zu tun und – damit durchzukommen.**
- An welche Autorität wir auch glaubten, schon hörten wir gegensätzliche Überzeugungen von einer anderen Autorität.

Wie konnten wir im Angesicht so vieler widersprüchlicher Informationen Verwirrung vermeiden?

Wie konnten wir irgendjemandem vertrauen, geschweige denn uns selbst?

Niemand lehrt ein Kind die Fähigkeit, mit Ängstlichkeit oder Depression fertig zu werden!

- Begeisterung, Sicherheit und Ebenbürtigkeit? Sie flogen aus dem Fenster.
- Stattdessen fanden wir Feindseligkeit, Verlustangst, Kummer + Schuld.
- Weil es schwer ist, mit solchen Emotionen zu leben, überdeckten wir sie mit Widerstand, Zorn und Groll.
- Warum auch nicht – das ist genau das, was die Erwachsenen taten. -

Wir haben tatsächlich von ihrem Beispiel gelernt!

Und wir lernten noch SCHLIMMERES. –

- Wenn sie lügen, lernten wir lügen. Wenn sie weiße Flecken in ihrer Wahrnehmung hatten, war es für uns in Ordnung, ebenfalls solche zu haben. Wenn sie sich nicht an ihre Verpflichtung hielten, warum sollten wir das tun?
- Wenn sie Furcht und Angst auslebten, lernten wir, dass das der richtige Weg sei.
- Wenn sie feindselig waren, waren wir es auch.

Sie benutzten Liebe als Belohnung und als Bestrafung!

Warum sollten wir das nicht genauso machen?

Wenn sie grausam zu uns waren, gaben wir diese Grausamkeit an kleinere Kinder, Tiere oder Insekten weiter.
Sogar wenn uns ihr „erwachsenes“ Verhalten abschreckte, lernten wir, dass man sich so benehmen muss, um in dieser Welt zu überleben.

- Dann gibt es da noch Kino und Fernsehen! Wenn zumindest unserer Eltern Gewalt, Körperverletzung und Mord ausklammerten, lernten wir darüber mit Sicherheit von Zeitungen, Leinwand und Mattscheibe.
- Und Sex? Da kann man erst recht von Doppeldeutigkeit, von doppelten Botschaften sprechen!
- Einerseits sahen wir das Beispiel unserer eigenen Eltern, auf der anderen Seite erzählen Film und Fernsehen eine völlig andere Story.
- Wie steht`s mit Religion und Politik?
Als Jude, Christ, Moslem oder Buddhist aufzuwachsen, beinhaltet ein weiteres Bündel voller Überzeugungen, Vorurteile und Einschränkungen, die jeden anderen Aspekt des Lebens beeinflussen.
Noch bevor wir sechs Jahre alt wurden, waren die Würfel gefallen.
- „Ihr“ Verhalten; wir übernahmen ihre Einstellungen und Gewohnheiten.
Zu einem weit größeren Ausmaß´, als uns damals bewusst wurde, lehrten uns Eltern, Erzieher/innen, der Bildschirm und unsere Freunde „die Wahrheit über diese Welt“.

Ach, wenn wir damals nur erkannt hätten, dass unvoreilhaftige Gewohnheiten, Einstellungen und Verhaltensweisen bei uns ein Leben lang bleiben – außer wenn wir eine andere Einstellung wählen!

**Aber wer von uns hat schon als Kind gemerkt,
dass wir tatsächlich eine Wahl hatten,
außer der Möglichkeit, Widerstand zu leisten „dass mit mir etwas nicht stimmt.“**

➔ Und wir hatten Recht.

In Wirklichkeit mussten wir das Wissen unterdrücken, wie falsch wir tatsächlich lagen.

So schleppten wir uns dahin,
angekettet in den Fesseln der Kindheit, es ging uns immer schlechter statt besser
und all unser Leid rührte von den Themen der Perfektion und Leistung.

**Perfektion und Leistung – die beiden größten egebildete Sorgen,
denen wir im Leben begegnen!**

Sie verfolgen uns von Kindheit an.

Ja, wir lernten das Spiel des Lebens nach jenen uralten Regeln zu spielen,
die nur Angst, Schuld, Gleichgültigkeit und Trennung verursachen.

Diese antiquierten Regeln,
die von Generation zu Generation weitergegeben wurden,
haben noch nie funktioniert,
um Glücklich-sein oder Selbstentwicklung hervorzubringen.
Sie haben unsere Urgroßeltern, unsere Großeltern im Stich gelassen,
sie haben unsere Eltern im Stich gelassen,
und sie werden auch uns im Stich lassen.