

# **Ich bin dann mal so frei**

Von Martin Juch

Telefon: 0043-676-7828431  
[martinj@daseinacademy.com](mailto:martinj@daseinacademy.com)

## **Buchbeschreibung:**

Ich bin dann mal so frei, bedeutet sich aus der bestehenden Normalität zu verabschieden. Sobald Sie sich von allen Erwartungen, jeglicher Angst und Sorge „frei-gedacht“ haben, tritt Ihr Selbst zum Vorschein. Ihre Einzigartigkeit, Ihre wahre Größe! Sie wandeln dann selbstsicher durch das Leben. Stellen sich nicht mehr in Frage und hören auf, sich zu kritisieren. Löse ich mich von meinen Glaubenssätzen, fällt das Ego, welches ängstlich und leicht manipulierbar ist, in sich zusammen. Die Grundlage unseres Seins, das Bewusstsein, lenkt Sie anschließend mit Hilfe des Verstands durch das Leben. Es ist so, als ob eine gewaltige Mauer in sich zusammenfällt, die Sie vom frei sein trennt. Bevor diese Freiheit in der Welt sichtbar wird, hat sie in Ihrem Kopf stattzufinden.

Sind Sie bereit sich neu zu denken? Beispiele von Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, sich frei zu denken, machen Mut. Sie zeigen auf, wie sich Lösungen für den Alltag ergeben, ohne zu kämpfen. Praxistaugliche Übungen unterstützen den Prozess, sich neu zu denken.

## **Über den Autor:**

Martin Juch begleitet seit 20 Jahren Menschen aus ihrem Schmerzkörper. Er verbindet Körperarbeit (Massagen) mit Atemübungen und der Auflösung mentaler Denkblockaden. Sein Programm, sich frei zu denken, führt zu mentaler wie körperlicher Genesung.

Mehrere Jahre war er Lehrbeauftragter für Mentaltraining an der Universität für Kunst und Musik in Wien.

Vor seinem Wechsel in den mental-therapeutischen Bereich, arbeitete er 15 Jahre in der Industrie und begleitete Unternehmenssanierungen.

Lebenslang neugierig Lernender mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen. Studium der Medizin, Ausbildung zum Masseur, Nuad Therapeut, Weiterbildungen in Transpersonal Psychologie, Holotropen Atmen sowie autodidaktischen Studien (Philosophie, Psychologie, Quantenphysik, Wirtschaft).

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Vorwort	-1
2. Rendez - Vous mit der Unfreiheit	2
3. Die Masken fallen	7
4. Der erste Schritt	12
- „Mensch, ich ärgere mich“ Spiel	16
- Die Landung	17

## 1. Vorwort

„Ich bin dann mal so frei“. Endlich frei sein. Frei in meinen Entscheidungen. Frei, mein Leben zu gestalten, so wie ich will, wie ich es spüre.

Nur was hindert uns daran, uns selbst zu verwirklichen? Selbstbewusst und selbstbestimmt unser Leben zu leben? Wieso müssen wir so oft darum kämpfen? Wir können es nicht, weil wir uns in einer emotionalen Denkschleife aus Angst verstrickt haben. Es ist eine durch Erziehung antrainierte Angst und Sorge, die uns scheinbar gut funktionieren lässt. Dabei lebt ein in uns innewohnender Freiheitsdrang. Als Kinder haben wir ihn noch in uns gespürt und dann ließ man ihn uns vergessen. Nicht weil unsere Eltern, Lehrer und Lehrerinnen böse sind. Nein, sie wußten es nicht besser und konnten daher nicht anders handeln, als sie es taten dieses Zepter der Unwissenheit wird somit von Generation zu Generation weitergegeben. Von der Wiege bis zur Bahre werden wir Menschen daher vermesssen, bewertet und verglichen. Daraus ziehen wir unseren Wert. Jetzt könnte man doch sagen, dies sei normal. Ja, wenn wir anstreben ein gut funktionierender, „DIN-normatisierter“ Mensch zu werden und wenn uns die Illusion von Freiheit ausreicht.

Mit meinem Buch will ich Ihnen aufzeigen, wie Sie sich frei denken können und wie sich das in Ihrem Leben realisiert. Jeder von uns trägt dieses Potential in sich,

sich frei zu denken. Um diesen Weg zu gehen, bedarf es ein wenig Mut. Sich mutig auf eine Abenteuerreise in das Labyrinth des eigenen Verstands zu begeben.

Entdecken Sie wieder das Kind in sich, das alles ausprobieren und die Welt für sich entdecken wollte.

Der Verstand denkt, ist lebhaft, neugierig – er will beschäftigt werden. Wir jedoch schlafen ihn ein, indem wir ihn mit unseren Emotionen der Angst und der Sorge verknüpfen und somit ein Netz schaffen, welches uns unfrei erscheinen lässt. Schneiden Sie mit Hilfe Ihres Verstands dieses Netz durch, beginnen Sie, sich wie ein Kind wieder selbst zu spüren. Sich selbst zu spüren, löst jegliche Angst in Ihnen auf. Die Angst, nicht zu genügen oder nicht gut genug zu sei. Die Angst, den scheinbar eigenen Erwartungen oder denen der anderen nicht zu entsprechen. Die Angst davor, nicht zu bestehen, nicht geliebt zu werden bis hin zu der Angst vor der eigenen Endlichkeit. Die Fragen, wie ich selbstbewusster oder selbstsicherer werden kann, stellen sich dann einfach nicht mehr. Sich selbst zu spüren, lässt Sie wissen, wie einzigartig und unverwechselbar Sie sind. Gleichzeitig werden Sie erkennen, dass niemand von uns etwas Besonderes ist. Das Gefühl, jemand Besonderes zu sein, schmeichelt dem eigenen Ich, dem Ego. Es hindert Sie jedoch daran, sich selbst zu spüren. Fragen Sie sich, ob es Sie, in dieser Form und Ausführung noch ein zweites Mal auf dieser Erde gibt. Sie werden bei dieser Überlegung feststellen, dass Sie ein Unikat sind. Also einzigartig. Weder vergleichbar noch bewertbar. Sie

entdecken dabei Ihre ureigenste Identität. Entdecken, wer Sie sind, ohne es jemals beschreiben, erklären oder begründen zu können. Ihr Verstand wird anschließend das umsetzen, was Sie in sich spüren. Dafür benötigen wir ihn, denn er ist genial. Ja, ich spreche viel über das SPÜREN. Was es damit auf sich hat und welche Wege Sie beschreiten können, um es wieder zu erlangen. Ihr auf Angst trainierter Verstand, der gerne alles vergleicht und bewertet, wird in diesem Prozess entmachtet.

So paradox es klingen mag, indem Sie sich frei denken, beginnen Sie sich selbst wieder zu spüren. Sich selbst zu spüren, lässt Sie die anderen spüren. Sich zu spüren, bedeutet mit seinem Sein verbunden zu sein. Mit seinem Sein verbunden zu sein, bedeutet frei zu sein. Das Wort Bewusstsein bekommt dann eine ganz neue Bedeutung. Es bedeutet, sich seines Seins bewusst zu sein – ohne dass mir mein wertender und vergleichender Verstand dazwischenfunkt.

Sie merken schon, es geht viel um das Sein. Übrigens hat sich Spüren nichts mit Gefühlen zu tun. Auf diesen feinen Unterschied komme ich noch zu sprechen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen auf Ihrer Abenteuerreise in die Freiheit.

## 2. Rendez - Vous mit der Unfreiheit

*Um in die Freiheit zu kommen, habe ich vorerst die Unfreiheit in meinem Kopf anzunehmen. Martin Juch*

Um Freiheit zu vermitteln, habe ich erst einmal selber erkennen müssen, wie unfrei ich war. Es war während meines Medizinstudiums. In „Turbo - Geschwindigkeit“ raste ich durch das Studium und dann traf es mich wie ein Schlag in die Magengrube. Ich saß in einer schriftlichen Klausur und plötzlich verstand ich kein Wort mehr von dem, was ich las. Der Tisch wurde immer größer und ich immer kleiner. Das Resultat. Durchgefallen! Ich verstand die Welt nicht mehr. Auch mein Umfeld konnte sich keinen Reim daraus machen. Die lapidare Antwort meines Vaters: „Du hast halt nicht ausreichend gelernt“. Also lernte ich noch mehr und trat erneut an. Das gleiche Spiel begann wieder von vorne. Der Tisch wurde größer und ich immer kleiner. Na Bravo! Jetzt war ich im Club der Versager angekommen. Meine Professoren:Innen und Freunde rieten mir zu einer Psychotherapie. Das half auch mehr oder weniger. Wobei die Betonung auf weniger liegt. Von da an verfolgte mich eine Art von Unsicherheit. Ich zweifelte an mir, begann mich in Frage zu stellen, suchte die Schuld bei anderen. Gleichzeitig entwickelte ich eine Form von Arroganz und Überheblichkeit. Was ich damals nicht wusste – ich spürte mich selbst nicht mehr. Es kam eine Zeit des Umherirrens, auf der Suche

nach....? Wonach, wusste ich damals nicht. Es war nur diese tiefe innere Unruhe in mir. Das ruhelose Umherirren, war nicht durch Nichts-Tun gekennzeichnet. Ganz im Gegenteil. Ich habe unglaublich viel gelernt und für drei gearbeitet. Alle Aktivitäten waren nach Außen gerichtet. Auf dem Weg zur Führungskraft funktionierte ich nach und nach immer besser. Mein Selbstwert stand auf den tönernen Füßen von äußerem Erfolg und Statussymbolen. Druck und Stress erhöhten die eigene Wichtignahme. Die Warnsignale des Körpers wurden geflissentlich übergangen – „ein Krieger kennt doch keinen Schmerz“. Agierte bestimmt und übte Druck aus. Auf mich, meine Liebsten, mein Umfeld. Ich wollte recht haben. Ich verglich mich und andere. Bewertete meine Handlungen wie auch die der anderen mit richtig und falsch. Machte mir Sorgen über die Zukunft und hoffte. Auf was eigentlich? Trug unzählige Erwartungen in mir, die mal erfüllt und mal nicht erfüllt wurden. So gab es Freude und Enttäuschung. Selbst die Liebe wird im Allgemeinen an Erwartungen geknüpft. Wäre es nicht so, würde sie niemals verschwinden. Aber dazu später. Ärgerte mich über mich, über den, die oder jene. Ärgerte mich über meine Eltern, weil sie so waren, wie sie waren und versuchte, ihnen Schuld zu geben. Ja, wofür eigentlich? Irgendeine\*r musste in diesem Spiel doch immer schuld sein. Darin war ich also gefangen. Dieses Spiel kennen wir alle, geben es nur nicht zu. Es basiert auf der Angst. Und Angst ist immer mit Kampf verbunden. Das wahre Leben also. Pure Normalität.

Mit der Geburt meiner Tochter vor 25 Jahren kam der Wendepunkt. Plötzlich tauchten wieder Fragen in mir auf, die wohl verschlossen waren. Wer bin ich? Was soll das Ganze? Lebe ich noch oder funktioniere ich nur gut? Nehme ich mich zu wichtig? Weshalb ärgere ich mich überhaupt und wie hängt das mit meinen Erwartungen zusammen? Fragen über Fragen und ich wusste keine Antwort.

Plötzlich war es klar. Der Schlüssel zur Veränderung lag in mir! Die Antworten lagen in mir! Mein Verstand war der Schlüssel. Mit seinen Fähigkeiten konnte ich mich befreien und wieder ruhig werden. Vereinfacht ausgedrückt, brachte ich ihm eine neue Art des Denkens bei. Unfrei war ich ja mit der anerzogenen Art und Weise des Denkens geworden.

*Wir glauben zu denken, dabei denken wir uns in den Glauben!*

Wir „glauben“ uns in Szenarien aus Angst und Sorge. Wir glauben, wir müssten die Welt und die anderen verändern. Glauben an die richtige Entscheidung und fürchten uns vor falschen. Glauben an gut und böse. Glauben an die Hoffnung, die Heilung, an ein Wunder. Glauben an den Messias – in der Kirche, Politik oder Wirtschaft. Glauben an Schuld, Strafe und die Ursünde. Es gibt keinen Lebensbereich und kein Fachgebiet, der nicht von Glauben durchtränkt ist. Wir hängen hierbei nur den Mantel des Wissens um. Das verkauft sich

besser. So verlagern wir unsere Lebensgestaltung nach außen und delegieren die Entscheidungen für unser Leben an Experten und Expertinnen, die uns bitte sagen sollen, wie wir uns „richtig“ zu verhalten und zu leben haben. Für alles möchten wir Rezepte – also Handlungsanweisungen – haben, so als ob wir ein perfektes Menü zubereiten wollten. Bei dieser Lebenshaltung vergessen wir etwas ganz Wesentliches. Wo bleibt Ihr Sein? Ihr Selbst? Jeder von uns möchte doch gerne selbst-bewusst und selbst-bestimmt leben. Auch in diesem Fall bitten Sie wieder Berater und Beraterinnen, Ihnen zu helfen, mehr von diesem Selbst zu bekommen oder sicherer darin zu werden. Dabei ist der Weg zu seinem Selbst bzw. Sein sehr einfach. Dieses niemals beschreibbare und erklärbare Sein/Selbst, liegt hinter dem, was wir glauben zu denken. Unser Sein bzw. unser Selbst ist in der Betrachtung nicht den Kirchen, der Philosophie oder Therapie vorbehalten. Sie sind dieses Selbst und es ist immer ausreichend vorhanden und es zweifelt nie. Sie werden bei diesem Satz wahrscheinlich ungläubig den Kopf schütteln. Glauben Sie, nicht ausreichend über „Selbstwert“ zu verfügen? Sehen Sie, da sind wir wieder beim Glauben. Bitte Geduld, wir werden nach und nach alle Geheimnisse lüften.

Mein Verstand jedenfalls wollte nicht von jetzt auf gleich aufhören, alles zu bewerten und zu vergleichen. Aus dem Spiel von Überzeugungen und Erwartungen aussteigen. Er hatte mich mit seinem Spiel im Griff.

Nicht ich trug Glaubenssätze in mir. Sie besaßen mich.  
Das macht einen feinen Unterschied aus. Bingo, das war es! Mein Verstand hat mich an meiner menschlichen Entwicklung gehindert, weil er mit Emotionen und Glaubenssätzen vollständig ausgelastet war. Das waren also die Fäden, an denen nicht nur ich hing. Die gesamte Menschheit scheint mehr oder weniger daran zu hängen. Dies war das innere Gefängnis, das mich hatte unruhig werden lassen. Da entstanden all die kleinen und großen Dramen des Lebens. Ich bin sicher, Sie wissen, wovon ich spreche. Bei all dem Müll in unseren Köpfen, der da hin und hergeschoben wird, ist kein Platz. Kein Platz, sich selbst zu spüren. Ich werde Schritt für Schritt erklären, was es mit dem Phänomen des „Sich Spürens“ auf sich hat. Handeln Sie aus dem heraus, was Sie spüren, beherrscht Sie keine Angst und Sorge mehr. Um derart zu handeln, brauchen Sie ihn auch, Ihren Verstand, und zwar einen der mehr als gut funktioniert. Es ist ein Paradigmenwechsel! Es ist eine neue Welt.  
Das Beste jedoch:

**Sie tragen das Wissen in sich, um sich zu befreien!**

### 3. Die Masken fallen

*Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Frauen und Männer bloße Spieler. William Shakespeare*

Die Masken, die wir alle tragen, sind die Masken der so genannten Selbstlüge. Glaubenssätze sind nichts anderes, als sich selbst ständig zu belügen. Es gibt daher keinen einzigen Glaubenssatz, der irgendwie wahr wäre. Ich betone keiner! „Ja, aber“ könnte man jetzt sagen. Ich kann doch meinen Glaubenssatz verändern. Können Sie das wirklich? Sie können eine Lüge in Rosarot umfärben und es bleibt trotz allem eine Lüge. Was Sie jedoch können, ist aufzuhören, sich selbst zu belügen.

Weder stimmt der Satz „Ich bin nicht liebenswert“, noch der, der mir sagt „Ich sei liebenswert“. Das Leben meint es weder schlecht, noch gut mit Ihnen. Sie haben weder nur Pech, noch steht Ihnen Ihr permanentes persönliches Glück zu. Sie sind weder kraftlos, noch haben Sie die Kraft, Ihr Schicksal immer selbst zu bestimmen.

Weitere Gegensätze, mit denen wir uns immer wieder beschäftigen:

- Ich muss immer 150 Prozent geben – ich muss nicht.
- Ich habe keinen Selbstwert – ich bin es mir wert.
- Ich bin erfolglos – ich bin erfolgreich.
- Ich muss immer – ich muss nicht, ich darf.
- Ich schaffe nie etwas – ich schaffe alles.

Die Liste ließe sich beliebig verlängern. Machen Sie sich mal den Spaß und schreiben Sie Glaubenssätze auf, die Sie scheinbar behindern und formulieren Sie diese positiv um. Was bringt es Ihnen? Wenden Sie jetzt viel Energie auf und reden sich ein, wie erfolgreich Sie sind und dass Sie alles schaffen werden?

Wem glaubt der Verstand nach dieser anstrengenden Arbeit mehr? Den positiven oder den negativen Sätzen? Wer setzt sich durch?

Wenn weder die Aussage, ich bin es wert, noch die Aussage, ich bin es nicht wert, stimmt, was stimmt dann? Woran kann ich mich orientieren? Kurzantwort: An dem, was Sie spüren! Sich selbst zu spüren ist der höchste Freiheitsgrad, den wir erreichen können. Beim „Sich Spüren“ handelt es sich um die Intuition<sup>3</sup>! Dabei kooperieren 3 Gehirne miteinander. Das Gehirn des Kopfes, des Bauches und des Herzens. Ich gehe zu einem späteren Zeitpunkt noch auf diese Thematik ein. Das Ziel ist jedoch, sich in dieser Drei-Einigkeit wiederzufinden.

Die Technik, um sich selbst wieder zu spüren, beherrschen wir alle. Anstatt uns aber auf diesem Weg zu befreien, fesseln wir uns selbst. Die Natur hat uns einen genialen Verstand mitgegeben.

Unser Verstand ist unruhig, lebhaft und neugierig. Seine Aufgabe besteht darin, zu denken. Er will und muss beschäftigt werden.

Unser Denken beschäftigt uns damit, andere und die Welt zu verändern. Wir sind auf unsere Gefühlslagen

und Befindlichkeiten fixiert. Diese Art des Denkens macht uns eng, müde und krank.

Wenn wir genau hinschauen, ist dieses Denken mit Programmierungen vergleichbar. Wir sollen gleich einem Computerprogramm effizient laufen. Ohne es zu merken, hängen wir wie Marionetten an Fäden aus Glaubenssätzen. Das macht zutiefst unfrei. Es lässt uns gut funktionieren. Mehr auch nicht. Wir können uns das schönreden. Nur mit Freiheit hat das Ganze wenig zu tun.

Die Technik sich frei zu denken, funktioniert über „dahinter denken“ und nachfragen. Wir denken in sehr engen Bahnen, die in uns angelegt wurden.

Jeder von Ihnen hat schon mal gesagt: „Ich würde ja gerne, ABER!“ Und schon sind Sie gefangen. Sie trauen sich dann gar nicht mehr, das umzusetzen, was Sie spüren. Gleichgültig, ob es nun eine Kette ist, die uns fesselt oder Fäden, an denen wir hängen. Es läuft auf das Gleiche hinaus. SIE SIND UNFREI! Unfrei, weil Sie mit vielen Worten begründen und erklären, warum Sie dies und jenes nicht tun werden oder können. Somit sitzen wir hinter einer Maske der Selbstlüge.

Steigen wir gleich mal mit einem konkreten Beispiel aus dem Leben ein:

*Familie – Mann, Frau, Kinder. Er möchte mit einer Freundin der Familie für ein paar Tage verreisen. Wir können auch sagen, sie möchte mit einem Freund der Familie für ein paar Tage wegfahren. Beide sind „beste*

*Freunde“. Keinerlei sexuelle Anziehung. Nichts, nur Freundschaft.*

*Was passiert: Die beiden Freunde finden die Idee hervorragend. Sofort schaltet sich bei einem oder beiden die bewertende, moralisierende innere Instanz ein. Das kann ich meinem Mann/meiner Frau nicht antun. Die denken, wir haben ein Verhältnis. Und die Kinder? Was sagen unsere Nachbarn und Freunde? Das kann ich doch nicht tun. Beim besten Willen, wir lassen das lieber!*

*An dieser Stelle kommt Ihr genialer Verstand zum Einsatz. Er ist in der Lage, den galoppierenden und wertenden Verstand wieder einzufangen. Ich spreche immer wieder davon, dass wir in einer Welt der Möglichkeiten leben, diese nur nicht nutzen. Wir erlauben uns nicht, die gesellschaftlichen Normen in Frage zu stellen. Das ist ein Tabu. Eher lügen wir uns oder unser Umfeld an, als die Lüge der Norm aufzudecken. Selbsterforschung bedeutet, sich all den kleinen und großen Unwahrheiten in unseren Köpfen zu stellen. Bei diesem Prozess sind wir alternativlos. Um frei zu werden, ist die innere wertende Stimme in mir zum Schweigen zu bringen. Der Weg dahin führt nur über den Weg der Beweisführung. Diese innere Stimme soll Ihnen beweisen, weshalb Sie das nicht tun dürften. Je intensiver Sie nachfragen, umso eher wird diese\*r innere\*r Kritiker\*in um Antworten verlegen sein. Fragen Sie sich, weshalb Ihnen die Bewertungen Ihrer Familie, Freunde, Nachbarn so wichtig sind? Sind sie wirklich wichtig für Sie? Welches Bild haben Sie von sich selbst*

*geschaffen? Welchen Preis zahlen Sie dafür, das aufrecht zu erhalten? Sind Sie ein besserer Mensch, wenn Sie Verantwortung für die Gefühle der anderen übernehmen?*

Sich solche und ähnliche Fragen zu stellen, kommen einem „mentalen Super-GAU“ gleich. Ja, es gehört Mut dazu, sich aus festgefahrenen Bildern zu befreien, wie **man** angeblich sein sollte oder wie **man** sich zu verhalten habe.

Es ist der Königinnenweg, wieder dahin zu kommen, vollständig Sie selbst zu sein.

Die Keule, mit der reflexartig argumentiert wird, lautet, man könne doch nicht nur an sich denken. Das sei egoistisch!

Ist es das? Auch hier wieder; wer bewertet, was egoistisch ist und was nicht?

Merken Sie, ich möchte Sie fordern. Stellen Sie sich der inneren Kritikerin, dem inneren Kritiker mutig entgegen. Diese innere Stimme mag das Frage/Antwortspiel nicht. Es weiß, es kann nur verlieren. Wir lernen Rechnen, Schreiben und Lesen. Wieso lernen wir nicht endlich auch von Kindesbeinen an, emotional erwachsen zu werden. Dabei spüren wir uns als Kinder doch alle. Erinnern Sie sich zurück!

## 4. Der erste Schritt

**„Ich denk mich dann mal frei“, ist der erste Schritt, innerlich frei zu werden. Ich denke mich dann aus all meinen Glaubenssätzen und Überzeugungen frei. Wie sieht ein Leben ohne Dogmen und Normen aus? Ein Leben, in dem ich weder mich noch andere bewerte oder vergleiche?**

Ich habe Jahre für den ersten Schritt benötigt, mich freizudenken, weil ich darin keinerlei Unterstützung finden konnte. Heute verfüge ich über das notwendige Wissen, um Sie auf einem ganz direkten Weg dahin zu begleiten. Sich frei denken, hat etwas mit Erwachen zu tun. Bei dieser Aussage vernehme ich immer ein großes Schlucken, weil jeder glaubt, erwacht zu sein. Mir ging es am Anfang nicht anders. Die einen glauben an das, die anderen an dies. Das zieht sich durch alle Lebensbereiche.

Bereits als Kind hatte ich den Eindruck, hier stimmt etwas nicht in dieser Welt. Gleichzeitig fand ich, es stimmt alles, so wie es ist. Lange Zeit konnte ich diesen Konflikt in mir nicht auflösen. Die Menschen waren damals wie heute mit Kampf beschäftigt. Entweder sie kämpften, um erfolgreich zu sein, oder sie kämpften, um das Bestehende zu verändern.

Ich kämpfte ebenfalls, weil es alle taten. Ich funktionierte und kam mir wie eine Marionette vor.  
„Streng Dich an, gib Dir Mühe, habe ein Ziel vor Augen.

Verhalte Dich so und so! Denke an die Zukunft!“ Das sollte also mein Leben sein? Eine Marionette an unsichtbaren Fäden?

Ich sah und sehe bis heute eine Welt, die wunderschöner nicht sein kann. Eine farbenprächtige Natur. Eine Welt, in der Menschen liebevoll mit sich und anderen umgehen und friedvoll sind. In der miteinander kooperiert wird und die unser Herz berührt. Eine Welt voller Licht.

Gleichzeitig sehe ich eine Welt, die hässlicher nicht sein kann. Eine zerstörte Natur. Eine Welt, in der Menschen einander unermessliches Leid zufügen. In dieser Welt wird ständig gekämpft. Es wird um Liebe und um Aufmerksamkeit gekämpft. Um Ressourcen, um Territorien, um Macht und Einfluss. Dabei kämpfen viele Menschen mit sich selbst. Ein Machtkampf, der im Kopf stattfindet. Eine Welt voller Dunkelheit.

Bei mir gab es Momente des Glücks und Momente des Schmerzes. Das scheint mehrheitlich normal zu sein. Die Menschen strengen sich an und erfahren Freude und Glück und sie strengen sich außerdem an, um Leid und Schmerzen zu vermeiden. Dabei wird ständig gekämpft.

Wo ist die Welt, in der ich nicht mehr kämpfen muss? Eine Welt, in der ich frei bin? Unabhängig von den Unfreiheiten dieser Welt?

Wir finden diese in uns. Ich begann meine Art und Weise des Denkens zu hinterfragen. Alles, woran zu glauben man mich gelehrt hatte. Es war nicht so, dass

ich eines Morgens aufwachte und die Welt in einem neuen Licht sah. Nachdenken, und zwar über den Wahrheitsgehalt meiner Überzeugungen, führte in diesen neuen Da-Seins Zustand.

Wie steht es derzeit um Sie? Fühlen Sie sich frei, trotz all der Verpflichtungen, denen Sie nachgehen? Trotz all der täglichen Kämpfe, die Sie führen?

Stellen Sie sich vor, Sie hängen wie eine Marionette an Fäden. Sie bewegen sich und reagieren auf alles, was Sie sehen. Ihr Kopf nickt und Ihr Körper bewegt sich. Sie sind davon überzeugt, selbst zu denken und zu handeln. Selbst zu meinen und die Dinge zu bewerten. Frei und unabhängig zu sein.

Nur, ohne es zu merken, hängen Sie an den Fäden von „Jemand“.

Wer ist dieser „Jemand“? „Jemand“ ist die Welt der Programmierungen. „Jemand“ ist in den Emotionen zu Hause. Hier werden die Fäden gewebt, an denen Sie hängen.

### **Glaubenssätze - Überzeugungen – Vorstellungen Dogmen – Normen – Konditionierungen**

In dieser Welt wird Realität programmiert. In ihr glauben wir an richtig und falsch. Wir glauben zu wissen. Zu wissen, wie wir uns zu verhalten und zu sein haben. Wir glauben an so vieles und wir glauben das, wovon wir überzeugt sind. Eine Form von innerer Sicherheit entsteht dabei. Dabei wird Wissen mit Glauben verwechselt.

Von klein auf werden wir programmiert. Ob wir es wollen oder nicht. Es geschieht einfach. All diese Programme haben keinen Urheber und sie sind allgemeingültig. Stellt das Kollektiv fest, dass die Erde doch keine Scheibe ist, wird dieser Glaube einfach ausgetauscht.

Da ein Glaube keinen Wahrheitsgehalt in sich trägt, lassen sich seine Fäden leicht durchtrennen. Ihr Verstand kann es, er ist scharf wie ein Messer. Er schneidet selbst die Fäden durch, die er gewoven hat. Indem die Schere des Verstands arbeitet, wachen Sie auf. Leben aus dem heraus, was wir als Selbst bezeichnen. Selbstbestimmt und selbstbewusst – voller Selbstliebe. Dieses „Aufwachen“ wird keinem von uns leicht gemacht, da es dazu keinen Bildungsweg gibt. Es gibt keinen Abschluss, kein Diplom in „Erwacht-Sein“.

### GLAUBENSSÄTZE



Schneiden wir alle Fäden zu unseren Glaubenssätzen durch, beginnen wir zu fallen. Bevor ich darauf zu

sprechen komme, wo wir anschließend landen, lassen Sie uns zur ersten Übung kommen, dem „Mensch, ich ärgere mich“ Spiel.

**- „Mensch, ich ärgere mich“ Spiel**

Ein wunderbares Spiel. Weltweit bekannt und beliebt.

Das Spiel schafft Verbindung zu wildfremden

Menschen. Wir laden sie zum „Mit ärgern“ ein, weil sich alleine zu ärgern nur halb so viel Freude bereitet. Nur, sich zu ärgern ist der dickste Faden, an dem wir hängen, und heißt „Erwartung“. Ärgern wir uns, greifen wir in die Spielkiste unserer Emotionen. Die Spielsteine können Sie sich nach Lust und Laune aussuchen.

Beim „Mensch, ich ärgere mich“ Spiel sind ein paar Regeln einzuhalten.

1. Sie müssen eine gewisse Erwartungshaltung haben.
2. Sie müssen von ihr überzeugt sein, also an sie glauben.
3. Wird die Erwartung nicht erfüllt, müssen Sie diese bewerten. Ihre Bewertung entscheidet über den Grad der Erregung.
4. Der Grad der Erregung bestimmt die Kampfkraft. Sie wollen ja eine Verhaltensveränderung erreichen. Entweder bei sich oder bei anderen.

Bei diesem Spiel gibt es nur einen Sieger, und das sind die Emotionen. Die Emotionen sitzen in einer Burg und möchten recht bekommen. Koste es, was es wolle. Ihr klares Denken und Handeln bleibt dabei auf der Strecke. Den Stresshormonen sei Dank.

### **Übung 1:**

*Diese Übung können Sie immer durchführen, sobald Sie in die Falle des „Mensch, ich ärgere mich“ - Spiels getappt sind. Das Leben spielt Ihnen solange Situationen zu, bis Sie sich nicht mehr ärgern lassen.*

*Ein paar Beispiele für mögliche Fragen:*

- Brauche ich den Ärger, um mich zu spüren?*
- Muss ich allen davon erzählen?*
- Welchen Vorteil habe ich davon?*
- Lösen sich meine Probleme dadurch auf?*
- Steigere ich meine Stimmung, wenn ich mich ärgere?*
- Will ich meinen Körper mit Stresshormonen belasten?*
- Wie wichtig nehme ich mich?*
- Woher kommen mein Anspruch und meine Erwartung?*

*Gehen Sie neugierig an diese Übung heran. Wie ein Kind, welches die Welt entdecken will, und gehen Sie spielerisch vor. Ihr Verstand kann denken, Ihre Emotionen nicht. Diese sind in der ältesten Gehirnregion angelegt. Triebhaft, ängstlich und auf Überleben programmiert. Legen Sie ein besonderes Augenmerk auf Ihre Erwartungen. Sie sind trügerisch und hochmanipulativ und wir tragen viele davon in uns. Nehmen Sie sich Zeit und haben Sie Geduld mit sich.*

### **- Die Landung**

Wo landen wir, wenn wir Fäden wie den Ärger, auflösen? Übrigens, ärgern Sie sich über nichts und niemanden mehr, können Sie an dieser Stelle das Buch bereits schließen. Sie sind dann frei. Sie müssen nicht

mehr um jeden Preis gewinnen und niemanden mehr überzeugen. Sie nehmen alles an, so wie es ist. Sie finden für alle Lebenssituationen Lösungen, mögen sie noch so schwierig sein. In dieser Welt existiert auch keine Angst. Das ist eine fundamentale Erkenntnis. Die können Sie nicht erlernen. Sie können sie nur erfahren! Die Angst, als Mensch zu versagen, wie auch eines Tages zu sterben, schwindet. Sie wissen dann um die Unendlichkeit des Seins. So gehen bis zu Ihrem Lebensende Endlichkeit und Unendlichkeit Hand in Hand.

*Sie wissen auf einmal, wie einzigartig Sie sind, ohne jemand Besonderes zu sein. Sind selbstsicher, ohne überheblich zu sein. Sie sind, weil Sie sind! Und Sie handeln dann, weil Sie sind, wie Sie sind. Sie handeln aus dem Spüren, und dieses Spüren ist Wissen. Dieses Wissen ist Liebe und nicht an Erwartungen geknüpft. Ein inneres Wissen, welches jedem Menschen zur Verfügung steht. Der Verstand wird dann genutzt, um das zeitlose Sein durch die Welt zu navigieren.*

*Ganz ohne Kampf, jedoch mit viel Hingabe. Verbindend statt trennend.*

Ist das nun Wunschdenken, von dem ich spreche, oder einfach eine andere Realität?

Sie haben es in der Hand, sich aus dem scheinbar normalen Denken zu befreien und eine neue Realität des Miteinanders zu schaffen.

Nähern wir uns nun den weiteren Knoten, an denen die Marionette hängt. Den Knoten aus:

Erwartung. Bewertung. Vergleich