

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 25

Vom Streben nach Frieden, Ruhe und Gelassenheit

(Mai 2017)



Vom Streben nach Frieden, Ruhe und Gelassenheit

Von Sigrid Gleinser

„Ich brauche einfach meine Ruhe.“
„Ich wünsche mir mehr Gelassenheit.“
„Innerer Frieden.“

Zu Beginn einer Yoga-Einheit frage ich gerne nach der Motivation – warum geht man zum Yoga, was erwartet man sich?

Früher erhielt ich, vor allem von den Gästen in den Hotels, meist körperbezogene Antworten.

Antworten wie „ich möchte die Verspannungen im Nacken lösen“ oder „ich möchte den Muskelkater vom Schifahren wegbekommen“.

Seit Monaten aber wiederholt sich die Sehnsucht nach Gelassenheit, Frieden und Ruhe. Ich nehme dies zum Anlass, meine bisherigen Erfahrungen zusammen zu fassen und hoffe, dass ich Euch den einen anderen anderen hilfreichen Tipp mitgeben kann.

Möglichkeiten, Ziele zu formulieren, und meine Erfahrungen damit:

Beispiel Nr. 1 – die Reduktion:

„Ich möchte weniger aggressiv sein.“

„Ich möchte abnehmen.“

„Ich möchte weniger reaktiv sein.“

Wenn du Aggressionen hast, so übe dich in Präsenz und löse die alten Verletzungen, die dich bis heute aggressiv halten. Zumeist geht es um Situationen, in denen du hilflos warst und ungerecht behandelt wurdest.

Wenn du den Fokus auf etwas Negatives legst, so nährst du dieses.

Dein Unterbewusstsein hört nur, dass du „weniger“ sein möchtest – also dass du etwas von dir reduzieren möchtest. Dem Unterbewusstsein ist egal, ob es um Materie (wie das Körpergewicht) oder um Unsichtbares (Charakter, Verhalten, Denken) geht. Dagegen bäumt es sich auf, denn es hat ja Existenzangst, und es will nicht reduziert werden. Du vergisst dabei zudem die Ressourcenarbeit.

Weitere Problematik ist, dass wir uns bei einer solchen Formulierung ja ständig „zusammenreißen“ müssen. Wenn wir es dann „geschafft“ haben, z.B. nicht aggressiv zu sein, sind wir stolz auf uns. Wie lange hält das? Wir haben ja in Wahrheit nur unterdrückt, was da war. Wir waren nicht wahrhaftig. Zusammenreißen, Unterdrücken oder Verdrängen ist keine Art der Klärung. Kläre deine alten Gefühle, die dich jetzt belasten. Kläre die Situationen, in denen du diese belastenden Gefühle entwickelt hast. Gehe da durch. Es geht vorbei.

Positive Formulierungsmöglichkeiten:

„Ich habe Mitgefühl mit mir und den Anderen.“

„Friede durchströmt mich.“

„Alles Liebevoll in mir gebe ich weiter. Alles Liebevoll um mich nehme ich wahr.“

Finde selbst ein Ziel, das sich auf das Positive konzentriert und deine Ressourcen aktiviert.



Empfehlungen:

GLÜCKSKIND® Meditations CD „Fundament“ –
Übung Nr. 4 „Energie-Klärung im Heilkreis“

GLÜCKSKIND® Meditations CD „Säulen“ –
Übung Nr. 3 (Inneres Kind) und Nr. 5
(Körperzellen)

Beispiel Nr. 2 – die Steigerung:

„Ich möchte friedvoller/ kraftvoller / freundlicher sein.“

An und für sich ein nett formuliertes Ziel. Der Haken an der Sache ist für mich der, dass man sich zuvor vielleicht noch gar nicht bewusst gemacht hat, wie viel Frieden / Kraft / Freundlichkeit etc. man bereits in sich trägt, also wie soll man das dann steigern?

Eine Steigerungsform gibt dem Unterbewusstsein die Botschaft, dass ich aktuell noch nicht gut genug bin. Ehrlich – wer hört das schon gerne? Es ist ja ein Hauptproblem der Menschheit, sich „nicht gut genug“ zu fühlen.

Meine Erfahrung ist auch, dass man erst durch diese Formulierung erkennt, wie viel Unfrieden, Kraftlosigkeit, Unfreundlichkeit in einem steckt. Das mag für manche Menschen heilsam wirken (jene, die eher als Täter auftreten). Ich erachte aus heutiger Sicht und aufgrund der aktuellen Zeitqualität diesen Weg als unnötig mühsam. Gehen wir doch davon aus, dass wir gut und schön sind in unserem Inneren. Lassen wir die Kraft, den Frieden, die Freude und Freundlichkeit einfach lebendig werden und fließen. Alles ist innen und außen reichlich vorhanden!

Daher meine Empfehlung: Formuliere das Ziel noch einfacher und ohne jegliche Kritik. Siehe Beispiel 3.

Beispiel Nr. 3 – einfach und klar, gegenwärtig:

Ich atme Frieden ein – Friede durchströmt mich und mein ganzes Sein.

Ich lebe die Kraft.

Das Leben ist freundlich. Ich bin freundlich.

Und so weiter.

Diese Formulierung setzt voraus, dass alles schon in mir und um mich vorhanden ist. Es will einfach gelebt werden. Darauf kann auch alles in dir positiv reagieren und sich fokussieren. Du aktivierst deine Ressourcen. Deine Energie steigt. Probiere es aus.

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.
Herzlichst, eure Sigrid!

Empfehlungen auch für die Körperebene:

Ich empfehle alle Methoden, die die spirituelle Ebene im Körper aktivieren, die sich mit der holistischen Sicht beschäftigen:

- Yoga
- Qi Gong
- Feldenkrais
- usw.

Atemübungen sind ebenso sehr hilfreich auf dem spirituellen Weg in ein friedvolles, kraftvolles, freudvolles Dasein.

Einfache Yoga- und andere Kürzübungen für den Alltag findest du in den GLÜCKS Impulsen Nr. 14 (April 2016) Harmonie und Energie im täglichen Leben.

*Ich wünsche Dir stimmige
Freunde und klare
Wertigkeiten.*

