

GLÜCKS Impulse

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

Nr. 33

Die Krux mit der Identifikation
Wer sind wir denn wirklich, wo
sind wir verletzlich, was ist
unantastbar?

(April 2018)



Die Krux mit der Identifikation

Von Sigrid Gleinser

Kürzlich hatte ich eine geschäftliche Besprechung mit einer Freundin.

Wir hatten und haben gemeinsame Projekte geplant, voller Freude und natürlich auch mit den dadurch aufkommenden zu klärenden Themen und Situationen. Alles wurde immer besprochen, geklärt und – ja – gut gemeistert.

Die Zukunft war also perfekt geplant, in großer Vorfreude. Genialer Plan!

Nun kam von meiner Freundin die Entscheidung, das größte unserer gemeinsamen beruflichen Projekte abzusagen.

Was mich an unserem Gespräch erschütterte, war, dass meine Freundin echte Bedenken hatte, dass sich diese Entscheidung auf unsere private Freundschaft auswirken würde. Das tat mir richtig leid, zu fühlen, wie meine **Freundin, die ich sehr schätze und liebe**, sich im Vorfeld mit dieser Frage beschäftigt hatte, und dass sie sogar **Angst um unsere Freundschaft** hatte.

Mein Gedanke dazu war sofort klar:

Ich bin nicht Yoga. Ich **unterrichte** Yoga – das ist mein Beruf, den ich sehr liebe und für den ich richtig dankbar bin. Aber in diesem Bereich – Beruf – darf wirklich **einiges Unerwartetes** oder auch Unangenehmes passieren, **ohne** dass es mich aus den Schuhen schmeißt!

Da bei dem nun gestürzten Plan einige andere Menschen beteiligt gewesen wären, karte ich sie über die Beendigung des gemeinsamen Projektes auf. Zu meiner größten Verblüffung stellten alle als erste Reaktion die **selbe Frage**.

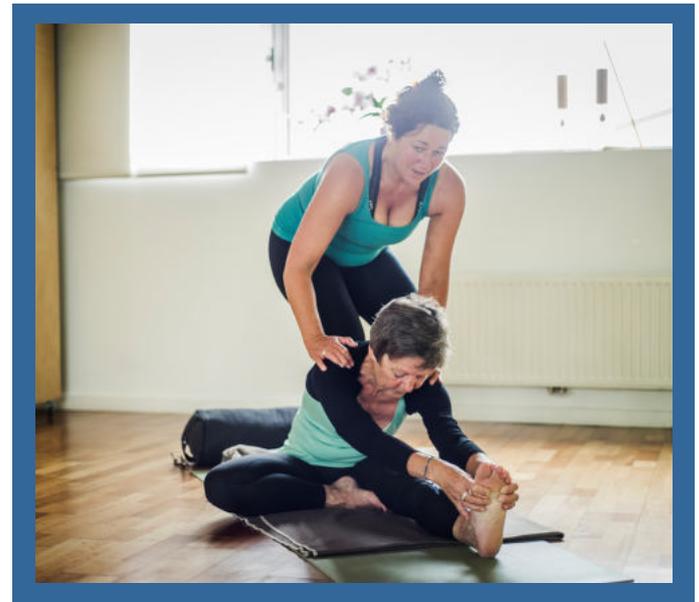
Die erste Reaktion war einstimmig:
„Oh je... Habt Ihr Euch zerstritten?“

Und die zweite Frage war:
„Und wie tust Du jetzt weiter?“

Das gab mir Anlass, nachzufragen, nachzudenken und intensive Gespräche zu diesem Thema zu führen.

Ich versuchte, meine Logik zu erklären – hatte aber mehrmals das Gefühl, dass diese für meine Gesprächspartner nicht immer nachvollziehbar sei.

Ich möchte gleich in der Einleitung nochmals erklären: Yoga ist mein Beruf **und** meine Berufung. Aber ich „bin“ nicht **Yoga**. Ich unterrichte Yoga – immer gerne und mit Liebe, Begeisterung, im Sinne von Vielfalt & Forschergeist.



Erklärung Rollen & Identifikationen vs. wahres Wesen

Jeder Mensch hat viele Rollen. Eine Rolle ist so ziemlich alles, was als Hauptwort nach der Einleitung „Ich bin“ folgt, z.B.

Ich bin Sekretärin, Mutter, Freundin, Ehemann, Bruder ...

Hinzu kommen noch die Eigenschaften, also alles was nach „Ich bin“ an Adjektiven verwendet wird, z.B. Ich bin stur, intelligent, zu dick, alternativ ... und „Ich habe“, z.B. Ich habe eine große Nase, viele Sommersprossen, Kopfweg, eine Brille

Wir glauben als Kinder, was uns ständig gesagt wird. Wir sind mit zwei Jahren noch nicht im Stande, uns mit anderen zu vergleichen und unseren Charakter in Worte zu fassen. Und wir stellen die Wahrheit der Erwachsenen nicht in Frage.

Ich bin nicht Yoga, ich unterrichte Yoga.



Dann sind wir erwachsen und beginnen, die Vergangenheit zu analysieren. Wir suchen nach den Ursachen für unsere Probleme und greifen oft sehr weit zurück. Ich persönlich glaube nicht, dass das nötig ist. Mit Analyse kann man den Rest seines Lebens verbringen und wäre am Ende noch nicht fertig damit. Wo bleibt dann das präsente Erleben, wenn man ständig in der Vergangenheit nach einer Ursache für etwas sucht?

Wenn wir uns klar machen, dass wir nicht das Problem sind und dass wir alles jederzeit anders machen können, so wird das Leben recht leicht. Wir können uns mit unserem Bewusstsein über die Identifikation erheben!

*Das Bewusstsein ist frei,
grenzenlos. Es
beobachtet wertfrei.*

Anmerkung

Ich spreche hier von meiner Generation und von denen davor (ich bin 1973 geboren). Die heutige Generation („Generation Y“) tickt großteils anders. Darüber kann Ali Mahlodji wunderbar berichten, seht Euch unbedingt einen Vortrag von ihm an!

Wir empfinden uns als kleine Kinder im wahrsten Sinne als selbstverständlich. Es bedarf keiner Adjektive, keiner Beschreibung unseres „Selbst“ und keine Erklärung.

Wir fragen noch nicht nach unserem Lebenszweck. Wir sind da – fertig! Ich denke da an den schönen Satz von Jesus
„Werdet wie die Kinder.“

Wahrscheinlich ist damit u.a. auch dieses Selbstverständnis gemeint. Ich bin da – und das ist gut genug! Und ich glaube, damit ist auch die Kraft der raschen Vergebung, die Fähigkeit zu lieben ohne Rückhalt, das reine Kinderherz, die Ehrlichkeit ohne verletzen zu wollen, gemeint. Die Freude am Experimentieren mit dem Körperdasein – Kopfstand, Spagat, auf Händen gehen ...

Als Kind probieren wir noch ganz ungeniert und neugierig verschiedene Verhaltensmuster aus. Abhängig von der Reaktion unseres Umfeldes, entwickeln wir im Laufe der Zeit daraus gewisse Strategien und Verhaltensmuster. Das nenn wir dann „Charakter“.



Uns zu beschreiben und uns zu vergleichen lernen wir allerdings recht rasch von den Erwachsenen. Ich sage jetzt nicht, dass das schlecht sei – es ist einfach so. Wir brauchen ja als Mensch ein Ego. Also ... bitte schön, wir beginnen uns zu beschreiben und uns zu erklären. Vor uns selbst, vor den Anderen.

Ich darf euch alle an die Volksschule erinnern: Wer musste da nicht eine so genannte Selbstbeschreibung machen? Da lernt man wie z.B. ein herzförmiges im Gegensatz zu einem langen Gesicht aussieht, und dann soll man das passende Wort für das eigene Gesicht verwenden.

Wir könnten das nicht, hätten wir keinen Spiegel. Der Spiegel allerdings ist in erster Linie unser soziales Umfeld, das uns sagt, wie wir aussehen, wie wir sind, wie wir heißen.

Wir haben hin und wieder eine Krankheit, ein Problem, einen Konflikt. Wir identifizieren uns letztlich auch damit.

Wir stecken uns in die Box der Identifikation. Wir glauben, dass wir das alles wirklich sind. Leider kommen wir nicht auf die Idee, es zu hinterfragen oder – ungeniert und neugierig – etwas anderes auszuprobieren.

Aber wir können es jetzt hinterfragen, und wir können jetzt etwas anderes ausprobieren!

Das Geistige Gesetz der Polarität – Erklärung in Bezug auf das Wesen der Menschen

Wir sind auf jeden Fall **sehr viel mehr als uns bisher gesagt wurde, sehr viel mehr als wir glauben zu sein**. In meiner persönlichen Wahrnehmung sind wir sogar meist das **Gegenteil** von dem Negativen, was wir über uns glauben. Oder hat eir jemals jemand gesagt, dass hinter Deiner größten Angst **immer** deine größte Gabe steckt?

Ich sehe das so:

Das Leben verläuft in Gegenteilen, in Widersprüchen (Oxymora).

Ich hoffe, dir anhand eines Thermometers das Geistige Gesetz der Polarität erklären zu können, sodass es für dich logisch und nachvollziehbar, vor allem aber anwendbar wird.

Das verschönert das Leben ungemein! (Byron Katie arbeitet übrigens bei ihrer Methode „The Work(TM)“ auch mit dem Geistigen Gesetz der Polarität – mit dem Gegenteil.)

Ein Thermometer hat eine Minus- und eine Plus-Anzeige.

Stelle Dir jetzt vor, auch jedes Gefühl, jeder Zustand könnte auf dem Thermometer eingetragen werden. Es gibt von jedem Gefühl noch eine Steigerung ins Positive – und ein Abfallen ins Negative (ins Gegenteil).

Nun nehmen wir z.B. das Wort Zärtlichkeit. Sagen wir, Zärtlichkeit steht beim Thermometer auf plus 30 Grad, weil es ein sehr hohes und angenehmes, erhebendes Gefühl ist. Auf plus 60 Grad – also im Positiven noch gesteigert - wäre dann vielleicht sogar die bedingungslose Liebe (oder eine andere mögliche Steigerung von Zärtlichkeit).



Nun kommt der Minus-Bereich: Was ist das Gegenteil von Zärtlichkeit? Sagen wir z.B., das Gegenteil ist Gewalt. Geben wir Gewalt auf minus 30 Grad unserer Skala. Was wäre dann minus 60 Grad? Was ist die negative Steigerung von Gewalt? Du kannst es Dir selbst aussuchen, es gibt viele mögliche Begriffe.

Und weil es immer einen Ausgleich gibt, erfahren wir die Dinge immer gleich hoch wie tief. Soll heißen: Je intensiver das von dir erfahrene negative Gefühl war, umso intensiver ist deine Kraft im positiven Bereich.

Als ich das für mich erkannte, veränderte sich mein Leben und meine Haltung zum Leben grundlegend.

So **weit alles klar?**

Nun könntest du mal nachdenken, was für dich persönlich das unangenehmste Gefühl ist, das du wiederholt erlebt hast. Und in welcher Intensität du es erlebt hast, könntest du auch notieren (minus 30 Grad z.B.) Und dann finde das Gegenteil, denn dieses Gegenteil könnte deinem wahren Wesen entsprechen. Und finde die gleiche „Temperatur“, also Intensität, des Gegenteils auf der Plus-Grad-Tabelle. Den richtigen Begriff für das positive Gegenteil kannst ausschließlich du finden.

Wir brauchen diese Gegenteil-Sache gleich noch für die von mir angeregte Überprüfung!

Prioritätenliste mit Ebenenmodell - Anregung zur Überprüfung:

Womit identifizierst du dich?

Wo bist du richtig verletztlich?

Welcher Bereich ist unberührbar, heilig - und wirkt sich in die anderen Bereiche deines Lebens aus?

Ich möchte dazu ein Bild in Form einer Tabelle verwenden, so wie ich es eben wahrnehme.

Ich habe eine ganz klare Prioritätenliste.
ACHTUNG: Ich sage nicht, dass diese Liste für Andere stimmen soll – ich gebe sie lediglich als Erklärungs-Beispiel!

1. Ebene = Oberste Priorität - bei mir heißt diese Ebene „FGF“: Familie – Gesundheit/Meditation – engste Freunde
2. Ebene – in meinem Fall befinden sich u.a. hier mein Beruf
3. Ebene – bei mir heißt sie „BH“: Bekannte, Rand-Haushalt
4. Ebene – alles andere



Die Ebene 1 wirkt sich auf alle anderen Ebenen aus:

Wenn meine Familie mich dringend braucht, steht alles andere sofort still – alle anderen Termine werden abgesagt, egal ob beruflich oder privat. Klare Sache. Ebenso wirkt es sich natürlich auf meine Grundstimmung aus, wenn mein Sohn mich dringend braucht, wenn es in meiner Ehe ein echtes Problem gibt, wenn meine Gesundheit angeschlagen ist, wenn ich meine Meditationspraxis schleifen lasse. Ich muss mich dann sehr um Präsenz bemühen, es gelingt mir dann selten zu 100%, sodass ich schon auch mal etwas aus Ebene 2 absage oder verschiebe! Innerhalb dieser Ebene 1 gibt es auch so etwas wie Vorrang und Nachrang. **Aber: Die gesamte Ebene 1 ist unberührbar von den anderen Ebenen. Die Ebene 1 ist „heilig“.**

Die **Ebene 2** wirkt sich zwar in Ebenen 3 und 4, nicht aber in meine Ebene 1 aus.

Das heißt: Wenn im Beruf etwas nicht rund läuft, liebe ich meine Familie und meine Freunde genau gleich wie zuvor. Ich achte genau so auf meine körperliche, mentale und emotionale Gesundheit. Ich lasse mich von einem beruflichen Misserfolg, einer abgesagten Ausbildung, einer Kritik von Kunden, einer unerwarteten Veränderung u.ä. nicht in eine schwere Krise oder in einen Konflikt mit den geliebten Menschen auf Ebene 1 stürzen. Ich kann das Beisammensein mit Freunden und Familie auch dann genießen, wenn in Ebene 2, 3 oder 4 irgendetwas unrund läuft.

Die Ebene 2 wirkt sich aber natürlich nach „unten“, in die Ebenen 3 und 4, aus: Mein Beruf hat Vorrang vor dem „Rand-Haushalt“. Wir halten daheim zwar stets eine gewisse Grund-Ordnung. Aber alles andere muss nicht immer sofort erledigt werden! Und so weiter ...

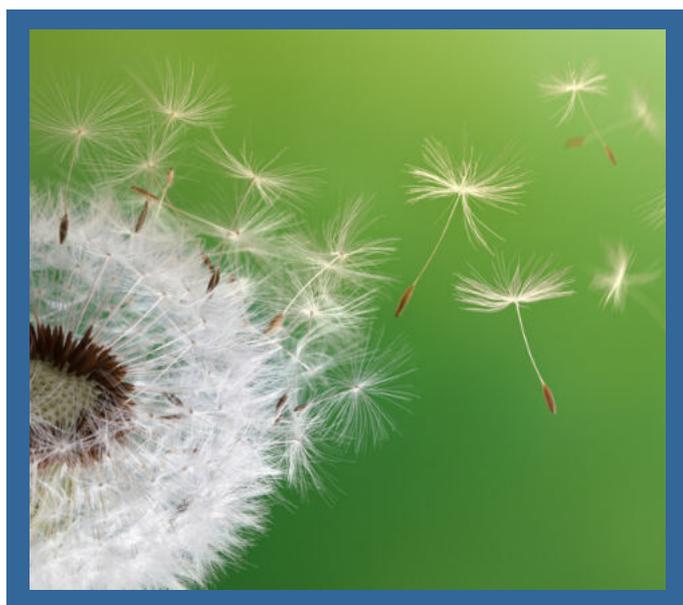
Meine innere Logik

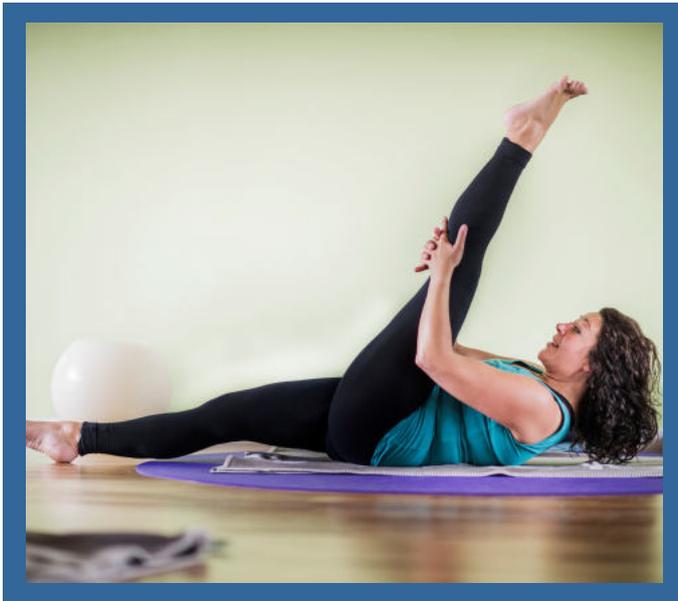
Wenn es einen Menschen in meinem Leben gibt, der auf **mehreren** Ebenen in meinem Leben steht (so wie meine Freundin, mit der ich beruflich kooperiere), dann ist für mich **ganz klar**:

Wenn es im Beruf (Ebene 2) zu einem Problem kommt, bleibt die Freundschaft (die heilige Ebene 1) vollkommen unberührt.

Ich bin ja auch nicht sauer auf Freunde, die meine Arbeit nicht ausprobieren wollen! Meine Arbeit ist eine Methode, eine Philosophie, ein Ansatz – **ich bin aber keine Methode!** Freunde und Beruf dürfen sich also überschneiden und vermischen – aber die Freundschaft hat absoluten Vorrang!

*Die "heilige" Ebene 1
bleibt immer
vollkommen unberührt.*





Nun hast Du alles Werkzeug an der Hand, um für Dich persönlich zu überprüfen

1. **Womit identifizierst du dich?** Bist du der Mensch, der du glaubst zu sein? Oder glaubst du den Anderen mehr als deinem unsichtbaren Wesen (wie auch immer du dieses nennst – Wahres Ich, Seele ...). Versuche doch mal das Gesetz der Polarität anzuwenden – beschreibe deine „Schattenseiten“, Deine Ängste, alles was du nicht so toll an dir findest und mach dann das Gegenteil daraus. Finde für jedes positive Gegenteil drei reale Beweise aus deinem Leben, dass dieses zu deinem „Ich bin“ dazu passt! Suche und finde.

2. **Wo bist du richtig verletzlich?** In welchem Bereich kann man dich dermaßen erschüttern, dass alle anderen Bereiche auch darunter leiden?

3. **Welcher Bereich ist unberührbar, heilig - und wirkt sich in die anderen Bereiche deines Lebens aus?**

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

Zusammenfassung

- Behaupte von all deinen angeblichen negativen Eigenschaften, das Gegenteil zu sein.
- Beweise dir diese Behauptung, bis du wirklich glaubst, dass das stimmt.
- Mache ein Ebenenmodell für deine Prioritäten. Werde dir klar, was wirklich wichtig ist.
- Und dann ist es vielleicht mal Zeit für eine Ent-Identifikation:

Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin nicht meine Gefühle.

Ich bin nicht die mir nachgesagten Eigenschaften.

Ich bin nicht meine Krankheiten und auch nicht mein Körper.

Ich bin nicht mein Beruf.

Ich bin nicht meine Rollen.

Ich bin freies Bewusstsein, das diesen Körper belebt und alles beobachten kann.

