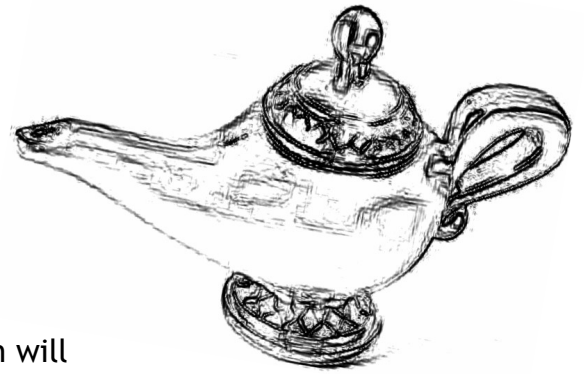


## Über Gott und die Welt:

### Dein Wunsch sei mir Befehl!

(oder über das Unterbewusstsein)

Das Unterbewusstsein arbeitet wie ein Flaschengeist, wie wir ihn aus der Geschichte von Aladin und der Wunderlampe kennen. Wenn er an der Lampe reibt, dann kommt der Geist hervor: Stets zu Diensten! Aladin äußert seinen Wunsch und er antwortet: Dein Wunsch sei mir Befehl!



Wohin will ich, was möchte ich gerne erleben, wie stelle ich mir meine Partnerschaft vor, wie kann sich die Situation bestenfalls entwickeln, was ist mir wichtig? Welche Wünsche habe ich, welche Vorstellungen, welche **Visionen**?

Was sind meine Ziele, heute, für die kommende Woche, Monat, Jahr? Nicht, was will ich **nicht** haben, sondern: was **will** ich.

In der Physik wurde bestätigt, was Mystiker schon immer wussten: unsere Realität wird durch unsere Betrachtung geformt und geschaffen. **Unser Bewusstsein ist eine schöpferische Kraft.**

Also kann ich auch umgekehrt das Unterbewusstsein in einer mir angenehmen

#### Stichworte:

Unterbewusstsein  
Wunschdenken  
geistige Ausrichtung  
geistige Haltung  
Zielsetzung  
Energiefluss  
„positives Denken“

So ist es auch mit dem Unterbewusstsein:  
**Stets zu Diensten!**  
**Dein Wunsch sei mir Befehl!**

Das Unterbewusstsein arbeitet stets. Es ist angeschaltet und immer

auf Bereitschaft. Es steht uns immer zur Verfügung, so wie unser Körper auch. Es hört immer mit, was wir auch sagen und denken. Es antwortet: Dein Wunsch sei mir Befehl.

„In Mathe bin ich immer schlecht.“

O-Ton Unterbewusstsein:

„**Stets zu Diensten!**  
**Dein Wunsch sei mir Befehl!**“

„Für Sprachen habe ich keine Begabung.“

O-Ton Unterbewusstsein:

„**Stets zu Diensten!**  
**Dein Wunsch sei mir Befehl!**“

„So ein Scheißtag!“

O-Ton Unterbewusstsein:

„**Stets zu Diensten!**  
**Dein Wunsch sei mir Befehl!**“

„Immer werde ich benachteiligt!“

„**Stets zu Diensten!**  
**Dein Wunsch sei mir Befehl!**“

#### Aus meiner Praxis:

*Menschen, die sich für eine Aufstellung entschieden haben, bringen **Mut** auf und sind **bereit für Veränderungen**. Meist war der Leidensdruck groß genug. Oder sie haben schon die Erfahrung gemacht, wie heilsam es ist, in diese Sichtweise zu gehen, seinen Standort zu bestimmen und Lösungswege zu erkunden.*

*Der Unterschied zwischen dem Gesichtsausdruck vor und nach einer Aufstellung ist für mich immer wieder verblüffend hinsichtlich Erleichterung, Entspannung, Klärung - einem Leuchten im Gesicht!*

und hilfreichen Weise ansprechen, - wie gesagt, es schläft nie und ist immer aufmerksam. Statt mich unbewusst zu sabotieren, kann es mich ganz **bewusst unterstützen**.

„In Mathe erziele ich immer bessere Ergebnisse und es fällt mir zunehmend leichter Mathe zu verstehen!“

**„Stets zu Diensten!  
Dein Wunsch sei mir Befehl!“**

Geht es um das sogenannte „positive Denken“? Kann ich allein mit meinem Wunschdenken meine Realität verändern? Auch wenn ich mir selber nicht glaube? Wo ist der Scheideweg zwischen Verdrängung und bewusster Seinerschaffung?

Bleiben wir mal bei Mathe, als Beispiel. Wenn ich in Mathe schlecht bin, glaube ich mir doch selber nicht, wenn ich sage, in Mathe sei ich gut. Ich baue einen inneren Widerstand auf und gebe meinem Unterbewusstsein gleichzeitig die Anweisung: Das kann ja nicht gutgehen. Insofern reite ich mich mit positiven Denken in die Stolperfalle!!!

Ich glaube mir vielleicht, dass ich immer besser werde. - Und ganz offen bin ich, wenn ich meinen Verstand austrickse:

**Auch wenn ich in Mathe zur Zeit nicht gut bin, erlaube ich mir, bin ich offen dafür, dass sich das *jetzt* ändert und ich (innerhalb von drei Monaten) gute Leistungen erziele.**

Oder ich könnte sagen: „**B i s h e r (!) war Mathe für mich mühsam, aber ab jetzt erlaube ich mir, dass es mir immer besser gelingt.**“

Oder: „**Wie gelingt es mir nur so gut, dass ich in Mathe immer besser werde?**“ (Frageüberlistung des Unterbewusstseins)

So habe ich meine jetzige Situation bedacht und bin aber offen für Veränderungen. Denn nach oben bin ich ja immer offen, meine Fähigkeiten und Potentiale kenne ich nach oben ja gar nicht!  
**Nach oben gibt es kein Limit!**

Aber auch wenn ich mich schon geübt habe, auf meine Gedanken und die Richtung meiner Gedanken zu achten, gibt es immer wieder schwierige Situationen im Leben. Das achtsame Denken führt also

nicht unbedingt zu einem problemlosen Leben, schützt nicht zwangsläufig vor Krankheiten, Scheidung, Trennung, beruflichen Schwierigkeiten oder finanziellen Problemen.

**Konflikte gehören zu unserem Leben.**

Sie sind ein Bestandteil unseres Lebens. Sie können uns schockieren und wir leisten Widerstand. Aber sie **fordern und fördern auch Wachstum und Veränderungen.** Eine Trennung kann für den Einen eine Erlösung sein, für den Anderen ist sie ein Drama. Nicht eine Trennung an sich ist schwierig, sondern wie ich sie erlebe.

Sehe ich diese Situation negativ oder sehe ich diese Situation als Erfahrung zu **mehr Erkenntnis, Wachstum, Mitgefühl und „Ent-wicklung“ meines Selbst?**

Wenn ich mich ohnmächtig, hilflos und ausgeliefert fühle, bin ich ein Opfer der Umstände, des Partners, der Behörden, der Gesellschaft, des Elternhauses etc. Schuld haben die Anderen und ich klage sie an, ich beschwere mich und leide. Mein Schicksal ist besiegelt. „Ich kann nichts ausrichten“, „es hat keinen Sinn“, „wenn der/die/oder das nicht gewesen wäre...“, „der/die ist schuld...“ usw. Antwort des Unterbewusstseins: „Dein Wunsch sei mir Befehl!“

Ich kann eine schmerzhaft Situation aber auch als Möglichkeit betrachten, mich besser kennenzulernen, reifer zu werden und zu mir zu finden. Ich übernehme die Verantwortung für das, was und wie ich fühle.

*Aus meiner Praxis:*

**Der bewusste Umgang mit Sprache**

*Sprache spiegelt unsere Denkweise und unsere Gewohnheiten wider. Es gibt krankmachende und auch heilende Worte. Wir können von abfälligen und hinderlichen Formulierungen loslassen und frei werden für kräftigende und unterstützende Bezeichnungen und Redeweisen. Siehe:*

*[www.lingva-eterna.de](http://www.lingva-eterna.de), [www.sprechperlen.de](http://www.sprechperlen.de), [www.sprachgut-akademie.de/](http://www.sprachgut-akademie.de/)*

Den Schmerz aber beschönigend beiseite zu schieben oder vergessen machen zu wollen und so zu tun, als sei nichts passiert, ist unangebracht und eine besonders ausgeprägte Form von Verdrängung. Der **Schmerz will gesehen werden**, anerkannt und geheilt werden. Wenn ich den Schmerz nicht andauernd wegschiebe, muss er sich auch nicht andauernd bemerkbar machen, denn lebendig begrabene Gefühle sterben nicht!

#### **Übung des Schmerzes:**

*Wenn Du im Schmerz bist oder ein Thema Dich ständig beschäftigt, setze Dich an einen Platz, an dem Du Deine Ruhe hast, vielleicht magst Du die Augen schließen. Begegne Deinen Gefühlen, Deiner Unruhe, Deinem Schmerz und Deinen kreisenden Gedanken. Gehe mit. Erlaube alles, was auftaucht, zu sein. Beobachte und wehre die Gefühle nicht ab. Schau sie an. Dir kann nicht geschehen, es ist ja schon längst vorbei. Aus der Tiefe des Schmerzes taucht eine wunderbare Wandlung auf. Von alleine! Es wird leicht. Es fällt etwas ab. Manchmal erscheint eine Erkenntnis. Erhole Dich und Sorge gut für Dich!*

*Dauer: etwa 10 min. Nimm Dir min. 30 min. Zeit*

Drum wende ich mich meinem Schmerz hin. Ich frage mich, was ist es, das mich so verletzt und was macht mich so verletzlich? Ich lasse mich ganz und gar auf ihn ein, schaue mir an, wo mich der Schmerz trifft und benenne ihn. Ich erkenne ihn.

„Auch wenn ich derzeit zutiefst traurig und verzweifelt bin, mir gerade nicht vorstellen kann, jemals wieder glücklich zu werden, bin ich offen dafür, ....

(z.B. glücklich und erfüllt zu sein, dass sich die jetzige Situation zum Besten entwickelt, in einer erfüllten Partnerschaft zu sein, einen Beruf zu haben, der ...)

Das führt zu einem Prozess der inneren Stärkung, der besseren Bestimmung und zu einem stabileren Selbstwert. Dann darf diese Erfahrung auch vorbeigehen und vorbei sein.

Ich unterstütze mich selber, indem ich mir ins Bewusstsein rufe, wohin ich will und wie es weitergeht. Ich kann entscheiden, ob mein Leben ein Leidensweg sein soll oder in Freude und Erfüllung sein soll. Anstelle zu meckern, mich zu beschweren, mich und meine Mitmenschen zu beschimpfen, gebe ich den **Kurs der bestmöglichen Lösung für mich und alle Beteiligten vor.**

Ich muss nicht genau wissen, wie das geht, aber mein Unterbewusstsein hat meine Absichtserklärung zur Kenntnis genommen und arbeitet augenblicklich an der Umsetzung:  
**„Stets zu Diensten! Dein Wunsch sei mir Befehl!“**

Vielleicht arbeitet es erstmal hinter den Kulissen, vielleicht sehe ich nicht gleich Erfolge, aber ich weiß, es ist schon in Arbeit.

Es geht um die Verantwortung, die ich für mich, mein Denken und Fühlen übernehme. Und das wirkt sich auf den Umgang mit meinen Mitmenschen aus.

Was das Beste für mich ist, weiß aber mein Unterbewusstsein. Es geht weit über den Verstand hinaus und es hält die Verbindung zu allen Bereichen meines Seins, auch zu denen, wo mir gerade der bewusste Zugang (noch) fehlt, wie meinem Herzen oder meiner Seele. Das Unterbewusstsein steht in Verbindung mit meinem Lebensplan, meiner Berufung und meiner Lebensaufgabe.

Mein Unterbewusstsein ist auch mir ein Geheimnis. Lasse ich es doch einfach an meiner Menschwerdung mitarbeiten!

**Übung:**

Wie sprichst Du mit Dir selber? Dein Unterbewusstsein hört mit! Oft urteilen wir am Härtesten über uns selber!  
Oder sagst Du Dir, wie schön, wunderbar, einzigartig und begabt Du bist?  
Achte darauf und beobachte Dich neutral: „Ah - so ist das also jetzt. Will ich das noch?“

**Beispiele:**

Ist ein/e MitarbeiterIn an meiner Arbeitsstelle, der/die eine tägliche Herausforderung für mich ist und ich nicht übel Lust habe, ihn/sie schlecht zu machen oder zu beschimpfen, kann ich mich nach so einer Attacke fragen, welche (zwei) Eigenschaften ich an diesem Menschen schätze. Es geht nicht darum, darüber hinwegzugehen, dass dieser Mensch schwierig für mich ist. Es geht darum, dass ich meinen inneren Frieden habe, d.h. in diesem Fall mit diesem Mensch meinen Frieden machen kann, ihn deshalb aber auch nicht lieben muss. Dann ergibt sich eine Lösung für die Arbeitssituation meist ganz von selbst.

Geht mir das ständige Gejammer eines Menschen auf die Nerven und ich fühle mich schon als Müllimer seiner Unzufriedenheit, dann kann ich fragen, wie er es stattdessen gerne hätte, wie er sich denn die bestmögliche Lösung vorstellt, was er gerne zum Besseren verändern wolle - und bereit ist, dafür zu tun. Wenn dieser Mensch auch nach der dritten Nachfrage nicht darauf eingeht, dann will er sich wohl nur ausschütten ... Will ich dafür zur Verfügung stehen?

Oder bist Du selber jemand, der gerne jammert? Willst Du, dass andere Menschen Dich glücklich machen? Sind sie verantwortlich für Dein Glück? Sorge dafür, dass Du Deine Gefühle in Ordnung bringst!

Anstatt über andere Menschen zu lästern, wie sie sich geben, kleiden oder benehmen, kann ich gute Eigenschaften finden. Zumindest kann ich eine neutrale, und keine verurteilende Äußerung finden: „Interessant, wie er sich anzieht, eine Bereicherung für die Vielfalt....“

Schau ich Dingen hinterher, die ich mir nicht „leisten“ kann, von denen ich aber meine, dass

sie unbedingt zu einem erfüllten Leben gehören, vermittele ich meinem Unterbewusstsein, dass ich arm bin, leider so arm, dass ich mir nichts leisten kann, mir nie leisten können werde, ... ( Du weißt schon, was hier jetzt kommt...?)

Neid ist bei uns zwar eine Form der gesellschaftlichen Anerkennung, aber ich kann auch anfangen, mich an schönen Dingen zu freuen, allein dass es sie um mich herum gibt, auch wenn ich sie selber (noch) nicht haben kann. Und vielleicht auch gar nicht haben muss - aber weiß ich selber immer, was das Beste für mich ist?

„... bestmögliche Lösung für mich und alle Beteiligten!“

**Aus meiner Praxis:**

Traumatisierte Kinder haben oft keine Worte für ihre schmerzhaften Erlebnisse und können sich nicht mitteilen. Sie ziehen sich hinter innere Schutzmauern zurück oder gehen in „vorbeugenden“ Angriff. In Aufstellungen können sie durch Andere ihr Erleben einordnen. Andere drücken aus und zeigen, wie es um sie steht. Es wird für sie verständlich. Dann können sie sich orientieren und davon lösen.

