

Handbuch für das Chaos



*Nur zu oft
gleicht unser
Herz einem Friedhof,
auf dem viele unserer Gedanken
und Gefühle ebenso begraben liegen
wie die Erinnerung an Menschen, die
uns verlassen haben. Unter schweren
Grabsteinen „ruhen“ Enttäuschung
und Sehnsucht, Verbitterung
und Wut. In regelmäßigen
Abständen erwachen
die renitenten
Scheintoten und
geistern zwischen
den Grabsteinen herum.
Der Friedhof kann noch so
gut gepflegt sein, die schönen
Rabatten und Buchsbaumhecken
täuschen aber nicht darüber hinweg,
dass ein Herz kein Friedhof sein sollte,
sondern ein paradiesischer Garten voller
Liebe und Lachen, dem Vogelgezwitscher
unserer Seele.*

*Jeder Mensch,
der liebt, ist ein
wandelndes
Paradies.*

Handbuch für das Chaos

Über die Transformation von Chaos in Glück

von

Bettina Oehmen

Impressum:

1. Auflage 2017

Phoebe-Verlag e. K., Bocholt

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Phoebe-Verlag e. K., Bocholt

Gestaltung: Phoebe-Verlag e.K.

Mandalas: Marie Oehmen

Bildbearbeitung Cover: Simon Schinken

Druck: cpi Books GmbH

ISBN: 978-3-9815577-8-7

Einleitung

*Wer sich auf
etwas keinen Reim
machen kann, ist entweder
ein moderner Dichter oder kein
Dichter oder jemand, der womöglich
nicht weit genug schaut und tief genug
schürft. Es kann aber auch sein, dass er
mit einer Ungereimtheit konfrontiert ist.*

Um ein Handbuch über das Chaos oder vielmehr zur Bewältigung des Chaos' zu beginnen, gibt es viele Möglichkeiten, so wie bei allen geistigen Aufgaben, die wir uns stellen oder die an uns herangetragen werden. Mich interessiert vor allem die Bedeutung, die wir diesem Wort beimessen. Chaos heißt für uns im alltäglichen Sprachgebrauch: extreme Unordnung. Wir verstehen darunter einen Zustand, der schwer zu kontrollieren und in Ordnung zu bringen ist. Die Notwendigkeit, Ordnung zu schaffen, wird von den meisten Menschen vorausgesetzt, wobei sich die Definition der Ordnung von Mensch zu Mensch unterscheidet. Warum sollte es auch einfach sein in dieser Welt, die gnadenlos verrückt und wundervoll ist?

In der Bibel wird berichtet, Gott habe die Welt aus dem Chaos heraus in eine Ordnung gesetzt. Der Erde war wüst und leer. Daraufhin musste Gott sich entscheiden, in welche Richtung er die Erde sich entwickeln lassen wollte. Mit nie versiegender Bewunderung erschließen wir die

Schöpfung täglich mehr, um zu erkunden, in was genau Gott das einstige Chaos verwandelt hat, nicht zuletzt aus dem Interesse für andere „chaotische“ und erdähnliche Planeten heraus, die wir nach und nach im Universum, ihre bisher ungeesehenen und angezweifelten Bahnen ziehend, zur Kenntnis nehmen. Die Wissenschaftler aller Forschungsrichtungen „entdecken“ verblüfft das bis in minimalste Feinheiten gehende und ineinandergreifende Mysterium, das doch nur eine Wahl ist.

Denn die unerschöpfliche Vielfalt, die es einem Schöpfer erlaubt, immer wieder neue Spielarten der geschöpften, erdachten, ersonnenen Dinge, Wesen und Situationen „in die Welt zu bringen“, ist nur eines der überwältigenden Merkmale der Schöpfung. Ein anderes ist die Wahlmöglichkeit. Der Schöpfergott, den die einen denken, oder der ZUFALL, den die anderen denken (und der immer jemanden voraussetzt, der wirft, was uns zufällt), hat sich für den Planeten Erde eine Art Spielregel ausgedacht: Das Prinzip der Polarität. Das heißt: Alles, was gedacht, gefühlt, gesagt und getan werden kann, kann ebenso vollkommen entgegengesetzt gedacht, gefühlt, gesagt und getan werden. Es ist eine Frage der Wahl des vergleichsweise und mehr oder weniger freien Menschen.

Ja, es kommt noch schlimmer oder, sagen wir, komplizierter oder, sagen wir, wunderbarer: Alles, was wir denken, fühlen, sagen und tun beinhaltet zugleich sein eigenes Gegenteil als reine Möglichkeit. Und es kommt noch schlimmer,

komplizierter und wunderbarer: Sobald wir das eine denken, fühlen, sagen und tun, tritt das andere, der sogenannte Schatten, in Kraft. Sobald ich liebe, tritt die Möglichkeit in Kraft, zu hassen. Sobald ich gebe, tritt die Möglichkeit in Kraft, zu nehmen. Sobald ich flüstere, tritt die Möglichkeit in Kraft, zu schreien. Dies setzt sich bis in die Unendlichkeit des Möglichen fort, wobei das Mögliche nur den Standort und die Seinsform „Erde“ meint, denn außerhalb dieses Planeten existieren wo-möglich Unmöglichkeiten, die wir noch nicht einmal zu denken und fühlen imstande sind, solange wir in einem materiellen, auf die Anforderungen der Erde zugeschnittenen Körper wohnen und in ihm so lange und gesund wie möglich über die Erdkruste wandern wollen.

Gott schuf also die irdischen Seinsbedingungen samt Pflanzenwuchs, Tier- und Menschbesatzung. Gehen wir davon aus, dass Gott ein von uns getrenntes, überirdisches Wesen ist, müssen wir daraus folgern, dass er übermächtig und sehr phantasievoll ist, im Guten wie im Bösen. Da wir uns einen bösen Gott nicht vorstellen wollen, stellen wir ihn uns lieber gar nicht vor. Denn da er das Böse im Gegensatz zum Guten erschaffen hat, muss auch er böse und gut sein. Das ist verstörend und der Grund dafür, dass er blind verehrt, lakonisch hingenommen, angezweifelt und/oder vollkommen abgelehnt und negiert wird. Der gütige Mann mit Bart ist keine Lösung, nicht nur für die Frauen nicht, die jahrhundertlang hinter ihm zurückstehen und es Maria überlas-

sen mussten, sich quasi auf dem Nebengleis und wie geduldet verehren zu lassen; denn auch die männliche Priesterwelt konnte nie endgültig die Rolle der Frau aus der Geschichte und Relevanz der Menschheit wegdiskutieren, da sie doch 1. von eben diesem scheinbar männlichen Schöpfergott erschaffen worden war, 2. für die Vervielfältigung der Menschheit unerlässlich ist, 3. im Allgemeinen und mit den üblichen, polaritätsgeschuldeten Einschränkungen einfach zu viel Spaß bereitet und 4. den Mann dort ergänzt, wo er sich überfordert fühlt.

Gehen wir indes hypothetisch davon aus, dass Gott die Gesamtheit aller Geschöpfe ist, so haben wir an der Schöpfung der Erde mitgewirkt. Die Vorstellung, wir alle seien dieser Gott, ist wesentlich eleganter als die Vorstellung, Gott sei ein von uns getrenntes Wesen. Obwohl man natürlich einwenden kann, dass der Verstand, mithilfe dessen dieser Gedanke vorgebracht wird, ebenfalls von Gott erschaffen wurde. Dieser Verstand ist auf die Bedürfnisse des irdischen Menschen zugeschnitten, lässt also alles außer Acht, was undenkbar ist, obwohl es existiert; es existiert quasi trotz unserer Unfähigkeit, es zu denken und somit zu erkennen. Sind wir in unserer Gesamtheit Gott, so haben wir uns durch die Selbsterordnung eines beschränkten Denkvermögens freiwillig und absichtsvoll beschränkt. Diese Beschränktheit tritt dann in Kraft, sobald wir uns aus der Unbeschränktheit des Unverkörperten in die Begrenztheit eines Körpers begeben. Aus der

höheren „Vernunft“ des rein geistigen Wesens, aus dem Christus-Zustand, der sich mit „mühe-
loser und (sogar vom irdischen Verstand) selbst-
verständlicher Liebe“ am besten definieren lässt,
wird der „Verstand“, der wie ein Käfer stramp-
elnd auf dem Rücken liegt, wenn er sich nicht
augenblicklich und dauerhaft mit der Liebeskraft
des Herzens verbindet. Da es, dem Schöpfungs-
programm gemäß, möglich ist, irdische Inkarna-
tionen ohne Liebe zu leben, ist es auch möglich,
geistig und seelisch stumpf und rein verständig zu
bleiben, ohne die höhere Vernunft auch nur ein
einziges Mal zu benutzen. Daraus entsteht Krieg,
Zerstörung, Ungerechtigkeit, Intrige.

„Warum lässt Gott das zu?“ ist somit zwar eine
berechtigte Frage, aber vielleicht sollten wir sie
uns, falls wir alle dieser Gott sind, schleunigst
selber stellen. Täten wir dies, hätten wir kei-
nen Schuldigen mehr, den wir verantwortlich
machen können für das Chaos, das es nach wie
vor auf der Erde gibt, nur eben in anderer Form,
als der Schöpfergott es damals vorgefunden hat.
Die hilfreichere und ergebnisorientiertere Frage
müsste also lauten: „Warum lassen wir das zu?“
Immerhin können und dürfen wir uns diese Fra-
ge stellen. Kein wütender externer Gott fährt auf
uns nieder und tilgt uns wegen Blasphemie vom
Erdboden. Er tut dies nicht, weil er/sie nicht so
ist, wie es sich viele Gläubige aller Schattierungen
und Nuancen mithilfe ihres Verstandes vorstel-
len. Er ist auch logischerweise kein „er“, denn
wie sollte ein reiner „ER“ eine vollkommene

„SIE“ aus sich heraus erschaffen können? Das Handbuch fürs Chaos muss also, um praktische Ordnungshilfe geben zu können, bestimmte Ungereimtheiten außer Acht lassen. Solange wir die Schöpfungsprinzipien in Frage stellen oder ablehnen, können wir nicht konstruktiv damit umgehen und verlieren uns leicht in Resignation, Wut, Angst oder Verzweiflung. Dies ist momentan bei vielen Menschen der Fall, obwohl der Mensch die Krone der Schöpfung ist, wie allgemein angenommen, aber immer mehr angezweifelt wird. Denn einerseits ist der Mensch fähig zu großen Taten, klugen Gedanken, mächtigen Gefühlen und kunstvollen Worten, andererseits kann er im Vergleich zu einem im Winde wogenden wilden Weizenfeld, das seiner Bestimmung nachgeht und im Vergleich zu einer Lerche, die jubilierend über diesem Feld in den kornblumenblauen Himmel aufsteigt, „dumm wie Stroh“ und „stumm wie ein Fisch“ sein, was die Begrenztheit seiner „Wahrnehmung“ gleich wieder offensichtlich werden lässt, da Stroh nicht dumm ist und ein Fisch nicht stumm. Der Mensch ist aufgrund der Polaritätsgesetze und daraus resultierenden Wahlfreiheit eben auch fähig zu großen „Un-Taten“ (die leider nicht den Verzicht auf die Tat beinhalten, sondern ihre Ausübung in zerstörerischer Hinsicht), geistiger Selbstbeschränkung, nach- und fahrlässiger Lauheit und sprachlichem Terrorismus.

*Sicherheit
entsteht durch
das Wissen um unsere
Unsterblichkeit und das
absolute Vertrauen in die
Macht der Liebe.*



Wut und Echtheit

*Nur wer über
sich hinauswächst
dehnt seine Grenzen aus.*

Es gibt Menschen, die chronisch wütend sind. Sie fühlen sich verraten und verkauft, schlecht behandelt, ungerecht eingeschätzt, überfordert und ungeliebt. Es sind Menschen, die entweder von sich aus leicht in Wut geraten oder sich langsam in die Wut hineingesteigert haben. Es gibt aber auch Menschen, die angestachelt werden müssen, um aus der Lethargie zu erwachen und wütend zu werden. Diese Menschen verlieren nicht nur leicht die Kontrolle, sondern sie haben von vornherein die Kontrolle nie gehabt, weder über sich noch über die Geschehnisse, die sie durch ihre kollektive Wutäußerung in Gang setzten.

Revolutionen entstehen immer aus diesem Gemisch von verschiedenen Wutträgern. Auch die Anstachler verlieren die Kontrolle früher oder später, denn eine Masse von wütenden Menschen folgt irrationalen Einwüfen und spontanen Ideen. Sie ist nicht vernunftbetont, sondern kindlich emotional und von unreifen Gefühlen wie Neid, Hass und Rache angetrieben. In Aufständen oder Revolutionen entlädt sich alles, was bei den Menschen im persönlichen Alltag schiefgelaufen ist. Oft wird es Rache an „denen da oben ge-

nannt“ und ist vielleicht nur Rache am Nachbarn, der einem die Frau ausgespannt hat.

Rädelsführer, die sich politisch geben, sind oft auch nur von privaten Interessen getrieben. Das hat die politische Klasse in vielen Ländern degenerieren lassen. Sobald die Politik Beruf statt Berufung wird, ist der Inhalt gefährdet. Denn ein Beruf beinhaltet ein Gehalt. Und ein Gehalt beinhaltet, dass man arbeitet, um das Gehalt zu bekommen. Und dieses Gehalt bezieht sich nicht auf den Gehalt und die Qualität meiner Arbeit, sondern auf die Stunden, die ich eventuell irgendwo herumsitze und die wahre Arbeit von anderen erledigen lasse, die zwar auch dafür bezahlt werden, aber wesentlich mehr für dieselbe Summe leisten müssen.

Eine verkommene, korrumpierte politische Klasse, wie es sie in vielen Ländern gibt, auch und vor allem in jenen, aus denen die Menschen scharenweise zu uns fliehen, ist streng hierarchisch aufgebaut. Oben steht der, der offiziell am meisten zu sagen hat. Direkt hinter ihm sitzen die, die am meisten schweigend tun, ohne sich zu erklären oder zu rechtfertigen. Die Hierarchien dieser Art sind janusgesichtig. Das eine Gesicht zeigt nach vorn und wird von allen gesehen und begutachtet. Es lächelt und versucht, alles so schön wie möglich zu reden, beruhigend einzuwirken, Lügen zu erzählen, ohne zu erröten und jedem das zu sagen, was er hören will. Das andere Gesicht ist verschlossen und kalt. Es zeigt keine Gefühlsregung, denn in dieser Art von Politiker-

entscheidungen spielt das Gefühl nur eine Rolle: die des ohnmächtigen Zaungastes. Rein rational wird in korrupten Regierungen dem das meiste zugeschoben, der den anderen am meisten schaden könnte, wenn er seinen Teil nicht bekäme. Das setzt sich spiralförmig nach unten fort, und selbst der kleinste korrupte Beamte wird immer noch einen kleineren korrupten Beamten finden, dem er etwas wegnehmen und zugleich befehlen kann.

Europa kann bisher mit einer schöneren Variante der Politik aufwarten. Wenn diese auch nicht vollkommen sauber ist, ist sie doch im Gegensatz zum Chaos in Afrika, dem Nahen Osten und Teilen Indiens und Asiens ein Ausdruck des Glücks und der Idylle. Die Königshäuser haben zwar aufgegeben, sich zur politischen Klasse zugehörig zu definieren und repräsentieren vergangene Macht und verblichenen Glanz. Sie sind wirklich schön anzusehen, und die Welt wäre ärmer ohne sie. Doch die Macht befindet sich auch hier in den Hierarchien, die indes viel strenger überwacht werden. In Skandinavien zum Beispiel herrscht ein volksnahes und geradezu religiöses Gleichberechtigungsdenken. Da Menschen beteiligt sind, gibt es auch hier Filz und Unregelmäßigkeiten, aber der Unterschied zu blutrünstigen Wodoo-Präsidenten, die die männlichen Jugendlichen der anderen Clans ausmerzen, damit sie ihn nicht stürzen können, ist mehr als offensichtlich.

Wie können wir die Einsetzung der Ordnung gegen das Chaos bewirken?

Die Parteien, die sich inzwischen als Reaktion auf die Flüchtlingsmassen gegründet haben und sich am sogenannten rechten Rand ansiedeln, haben ein Umdenken bewirkt und die Menschen vom linken Rand in die Mitte gezogen. Was die Verteidigung angeht, heißt das im Klartext: Auch wenn wir uns die Verwirklichung der Liebe auf die Fahnen geschrieben haben, dürfen wir nicht wehrlos sein. Die rechten Parteien bewirken, dass wir uns besser schützen, die Anwesenheit von Militär und Polizei auf öffentlichen Plätzen nicht nur tolerieren, sondern auch gutheißen und bereit sind, für unsere Freiheit und Demokratie einzutreten. Das bedeutet nicht, dass wir alle die Waffen ergreifen und kämpfen müssen, aber es bedeutet, dass wir das Bewusstsein unserer Stärke in uns wachsen lassen. Es ist damit nicht die militärische oder wirtschaftliche Stärke gemeint, sondern die innere Kraft, der Glaube an uns selbst.

Wer an sich verzweifelt, ist schwach. Wer an sich glaubt, ist stark. Unser Ziel ist persönliches und kollektives Glück. Wir können persönliches und kollektives Glück erreichen, indem wir ganz fest an uns und unsere Liebeskraft glauben, auf sie vertrauen und sie vor allem täglich benutzen. Es kommt alles darauf an, nicht scheinfreundlich und scheinfröhlich zu sein, sondern in allem echt und aufrichtig.

Als ich in Mailand die Kirche Santa Maria delle Grazie betrat, stand dort ein Bettler, lächelte mich schleimig an und streckte mir die Hand hin.

„Come sta?“ („Wie geht’s denn so?“) , wollte er scheinfreundlich wissen und vertrat mit seiner Haltung und Ausstrahlung genau die Einstellung, die alle Menschen in die Flucht und dazu antreibt, ihm auf keinen Fall eine Münze zu geben. Erwartungsgemäß stoben alle, die mit mir hereingekommen waren, wie ahnungsvolle Antilopen augenblicklich davon. Auch ich gab ihm keine Münze, betrat die Kirche und hielt mich einige Zeit darin auf. Dort beschloss ich folgenden Vorgang: Als ich wieder hinausging, hielt ich 50 Cent in der Hand. Er sah mich mit trüben Augen kommen, denn seine Erfahrung besagte, dass er von mir nichts mehr zu erwarten hatte, da ich ihn ja schon beim Hereinkommen deutlich abgewiesen hatte. Ich reichte ihm die Münze. Er zuckte überrascht zusammen und wollte sein Programm namens „Schleimigkeit“ einschalten, aber ich sah ihn nur kurz intensiv an, lächelte und drückte seine Hand um das Geldstück. Und er verstand wirklich, was ich ihm sagen wollte, nämlich, dass Schleimerei nicht zum Ziel führt, ja, NIE zum Ziel führt. Sie ist eine so offensichtliche Lüge, dass sie den Menschen, der sie benutzt, vollkommen entwürdigt und in den Schmutz zieht. Keiner sollte sich so erniedrigen. Und keiner sollte die Mitmenschen in die Schleimigkeit hineinziehen. Der Bettler sah mich also in einem Aufblitzen plötzlicher Erkenntnis an, und ich verließ ihn im Wissen, dass er von nun an die Menschen vielleicht etwas weniger verachten wird als vorher. Das ist unser Zauberschlüssel: Echtheit. Echtheit

bewirkt Mut und Gradlinigkeit, Klarheit und Unverstelltheit. Der Prozess, in dem sich viele von uns befinden, führt uns in immer mehr natürliche Stärke, Selbstbewusstsein und Bereitschaft, für das einzutreten, was uns wirklich wichtig ist. Der Mensch, der dies verinnerlicht hat, trägt einen unsichtbaren Schutzmantel um sich herum. Dieser Schutzmantel besteht aus einer hohen Frequenz und kann nicht durchbrochen werden. Es ist ein Zauber, der Zauber unserer unverbrüchlichen Liebe zu uns und allem Geschaffenen.

Um auf die Wut zurückzukommen: Sie ist nicht zwingenderweise falsch und böse. Es kommt auf den Zusammenhang an. Wenn ich wütend werde, weil ein anderer jemandem etwas antut, dann nennt man meine Wut „Heilige Wut.“ Sie verleiht mir dann ungeahnte Kräfte, wenn ich sie nicht in Zweifel ziehe, sondern mich ihr hingebende, um den Übeltäter zur Rechenschaft zu ziehen. Das muss nicht durch körperliche Gewaltausübung, sondern kann durch die machtvolle Ausstrahlung meiner gerechten Wut geschehen. Wir wachsen dann über uns hinaus. Was bedeutet das? Wir als Geistwesen machen uns klein und schmal für eine Inkarnation in einen Körper mit den festgelegten Grenzen, die die Umschließung der Haut um den Körper darstellt. In Wirklichkeit sind wir natürlich viel größer und längst nicht so fest umrissen, wie man meinen könnte. Wir können uns ohne den Körper bis in die Unendlichkeit dehnen und unser individuelles Bewusstsein mit dem kollektiven Bewusstsein alles Geschaffenen, also

Gott, vollkommen verschmelzen. Wenn ich also „über mich hinauswachse“, sei es durch die gerechte, also heilige Wut, durch übergroße Liebe oder nicht zu erschütterndes Selbstbewusstsein, nehmen mich die anderen Menschen als viel größer wahr, als ich es meiner irdischen Statur nach bin. Denn wir alle sind ja Geistwesen und verfügen über die übergeordnete „Wahr-Nehmungsfähigkeit“, die uns die Wahrheit über eine Person oder Situation verrät. In vielen Situationen können wir diese Wahrnehmung ignorieren, doch in den „Augenblicken der Wahrheit“ können wir dies nicht mehr. Dann ist nämlich die Macht der Wahrheit zu groß geworden und verschmilzt derart mit unserem Bewusstsein, dass irdische Angstgefühle sich dagegen winzig und unwichtig ausnehmen. Wir alle kennen Fotos von einzelnen Menschen, die vor bis an die Zähne Bewaffneten stehen, ihnen eine Blume hinhalten, ihr furchtloses Gesicht oder ein Lächeln; dies, um sie aufzuhalten, wenn sie gerade im Begriff sind, sich gegen die Liebe und Mitmenschlichkeit zu versündigen. Diese scheinbar kleinen Einzelwesen besitzen dann übergroße Macht, weil sie über sich hinausgewachsen sind und ihre wahre Natur als mächtige Geistwesen offenbaren.

In diesem Augenblick der Wahrheit „versagt“ die Illusion, in der wir leben und uns eingerichtet haben; oder besser: Die Illusion versagt uns ihre Gefolgschaft und will nicht länger mitspielen im Ratespiel: Wer bin ich wirklich? Denn es ist ja offensichtlich, wer ich, wer wir alle wirklich

sind. Groß statt klein. Deswegen schaffen wir es auch immer wieder, großen „Mist zu bauen“ und diesen oder einen anderen Planeten in Gefahr zu bringen.

Nehmen wir also die Wahrheit über uns mittels unserer Wahrnehmungsfähigkeit an, besitzen wir Macht. Nehmen wir sie nicht an, besitzen wir keine Macht. Wenn wir sie annehmen, stellt sich uns die Frage, wie wir sie benutzen wollen. Im Zusammenhang mit der heiligen Wut benutzen wir sie so, dass wir uns auf das Ziel fokussieren, kommendes Unrecht zu verhindern oder eine ungerechte Situation zu beenden. Dies gelingt wohlgemerkt nur, wenn wir uns auf keinen Fall innerhalb dieser Situation und während unseres Handelns in Frage stellen! Wir müssen uns dann von einer höheren Kraft leiten lassen. Erst dann sind wir mehr als die Summe aller und können etwas bewirken.

a) Ich notiere mir: Welche Rolle spielt die Wut in meinem Leben? Kann ich Wut empfinden oder nicht? Wenn ja, in welchem Alter, in welchem Zusammenhang, aus welchen Gründen? Ist es eine kontrollierbare oder unkontrollierbare Wut? Was macht sie mit meinem Körper, meiner Seele, meinem Geist?

b) Wie steht es mit der Wut in meiner Familie? Wer ist und/oder war wütend und weshalb? Wie hat sich das geäußert? Wie habe ich mich im Angesicht der Wut gefühlt - Verängstigt, fasziniert, trotzig? War die Wut gerecht oder ungerecht?

c) Wie möchte ich mit ihr umgehen, wenn jemand anderer mir gegenüber oder in meiner Gegenwart wütend wird? Wie möchte ich mit ihr umgehen, wenn ich wütend werde? Habe ich Schmerzpunkte und bin durch sie manipulierbar? Reicht es, wenn jemand mich bedeutungsvoll anschaut, sich lustig über mich macht, mich anzweifelt oder offen aggressiv ist?

Ich notiere mir meine Schmerzpunkte. Ich notiere mir, wie ich demnächst damit umgehen möchte. Was kann ich denken, wenn mein Schmerzpunkt aktiviert wird und das Blut zu kochen beginnt? Ich notiere und verinnerliche Sätze wie:

ICH BIN GANZ RUHIG. DIESER MENSCH VERDIENT MEINE WUT NICHT. DIESE SITUATION VERDIENT MEINE WUT NICHT. ICH LASSE MICH NICHT MANIPULIEREN. ICH ATME, UND MEINE WUT WIRD REINE KRAFT.

d) Ich übe im Alltag. Wenn ich nicht wütend werden möchte, kann ich tief ein- und ausatmen und mir die Sätze sagen.

e) Ich analysiere meine Fortschritte/Rückschläge, am besten zunächst täglich, dann wenigstens einmal in der Woche.

Die Echtheit betreffend notiere ich

a) Wie echt, wie wahr ging man in meiner Familie mit sich selber und miteinander um? Welche

Rolle spielte die Lüge? Wenn ja, warum und in welchem Zusammenhang wurde gelogen? Ging es um die Außenwirkung („Was sollen die Leute sagen?“), um Notlügen („Ich habe keine Lust/kein Geld/ keinen Mut etc. dazu, traue mich aber nicht, das zu sagen“), um ein Lügen, das mehr Freiraum verschaffen sollte („Ich gehe eben zum Zigarettenautomaten...“) Wie fühlte ich mich als Kind, als Heranwachsender im Angesicht der Lüge? Bereitete es mir Kummer? Härtete ich mich gegen sie ab?

b) Wieviel Lüge habe ich übernommen? Ist sie mir zur Gewohnheit geworden, ohne dass ich sie noch bemerke? Wie echt verhalte ich mich mir und anderen gegenüber? Wenn ich lüge, warum? Wie fühle ich mich dabei?

c) Was wünsche ich mir? Wie möchte ich das umsetzen, wem oder was gegenüber und wann? Ich notiere Lösungsmöglichkeiten, um schrittweise oder mit einem Schlag aus einem bestehenden, lang- oder kurzfristigen Lügengeflecht herauszufinden.

d) Ich überprüfe mich abends und analysiere Fortschritte und Fehlschläge.

Nur der wahre Mensch ist mächtig.