

Hinschauen, was ist- ein Veränderungsprogramm

Meine Vorstellung ist, daß die Grundlage der Arbeit (wenn es denn überhaupt etwas zu tun gibt) die Akzeptanz meiner Selbst ist. Auf dieser Grundlage können wir uns - mit aller Umsicht - dem Veränderungsmotiv zuwenden. Dazu zitiere ich zunächst aus den „Gesprächen mit Gott“:

„Wenn etwas eine Handlung, ein Verhalten , eine Art zu denken, nicht mehr eine präzise Aussage über das darstellt, was ihr seid“, dann entsteht ein natürliches Bedürfnis zur Veränderung. Denn dann repräsentiert unser bisheriges Verhalten nicht mehr den, der wir nun sind. Wenn wir an diesem Punkt angelangt sind, dann ergibt sich von **innen** heraus der Wunsch, ein neues Verhalten zu praktizieren und zu üben. Ein Verhalten, das unseren neuen Bewusstseins Zustand adäquat widerspiegelt. Die anonymen Alkoholiker bringen dies in ihren 12 Schritten sehr gut auf einen Punkt, indem sie auch darauf bestehen, dass man zunächst eine nüchterne Bestandsaufnahme machen soll, was ist. Sie haben ein sehr weises Gebet gefunden, was ich hier einfügen möchte:

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.

Dies hat zunächst etwas mit einem aktiven Tun, mit einer Willensentscheidung zu tun. Es ist eine Entschlossenheit notwendig, nicht mehr immer wieder das gleiche tun zu wollen, weg zu rennen, ab zu tauchen, in den Angriff zu gehen usw. Dies ist deswegen notwendig, weil das alte Denken, das nun nicht mehr zu uns passt, häufig chronifiziert ist und automatisch weiter abläuft, wenn wir nicht wach genug sind, dem immer wieder Einhalt zu gebieten. Wenn wir also ein Verhalten ändern möchten, das nicht mehr unserem Bedürfnis und unserem Bewusstsein entspricht, dann geht dies eben nicht ganz von selbst, denn der Vorgang der in langen Jahren gelernten und zur Automatik geronnenen Verhaltens ist eben nicht ganz so leicht. In den Gesprächen mit Gott wird hierzu eine hoch praktische Methode vorgestellt, wie wir eingefahrene Muster verändern können:

„Der Schöpfungsprozess beginnt mit einem **Gedanken**, einer Idee, Konzeption, Visualisierung. Alles, was ihr seht, war einst jemandes Idee. In eurer Welt existiert nichts, was nicht zunächst als reiner Gedanke vorhanden war. dies gilt auch für das Universum.

Der Gedanke ist die erste Ebene der Schöpfung. Als nächstes kommt das **Wort**. Alles, was ihr sagt, ist ein zum Ausdruck gebrachter Gedanke. Er ist schöpferisch und schickt schöpferische Energie ins Universum. Worte sind dynamischer als der Gedanke, weil sie eine andere Schwingungsebene haben. Sie brechen stärker ins Universum ein. Worte sind die zweite Ebene der Schöpfung. Als nächstes kommt die **Handlung oder die Tat**. Handlungen sind in Bewegung befindliche Worte.“
(Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 121)...

„Schließlich werden in manchen Fällen die Worte in Taten umgesetzt, und ihr gelangt zu dem, was ihr ein Resultat nennt; eine Manifestation in der physischen Welt von all dem, was mit einem Gedanken begann“(S.249)

Und der Fragesteller macht folgenden Einwand: Aber wie kann ich denn ändern, was und wie ich denke. Mein Denken ist doch das Ergebnis eines jahrzehntelangen Prozesses? Dazu heißt es:

„Der schnellste Weg, einen Grundgedanken oder eine urheberische Idee zu verändern, ist der, dass der Prozess Gedanke - Wort - Tat umgekehrt wird“

(S. 249), was er dann wie folgt präzisiert:

„Vollführe zuerst die Tat, die der neue Gedanke deinem Willen nach beinhalten soll. Sprich dann die Worte, die der neue Gedanke deinem Willen nach beinhalten soll. Wiederhole dies sooft wie möglich, und du trainierst deinen Geist, auf eine neue Weise zu denken.“
(ebd.)

Ich finde, das ist ein sehr konkreter Plan, eingefahrene Muster zu verändern. Stelle dir dies bitte an folgendem Beispiel vor. Nehmen wir an, du hast folgendes Muster: „Ich bin arm und muss deswegen mein wenig Geld zusammen halten, man kann ja nie wissen..“(Gedanke-Wort-Tat). Stell dir vor du fährst U Bahn, ein Akkordeonspieler erreicht dein Herz, es gibt ein spontanes Bedürfnis, ihm Geld zu geben... dann taucht das alte Programm auf und du schaust zur Seite. Damit wird dein „Programm“ bestätigt. Und die Alternative wäre: Folge deinem spontanen Bedürfnis, dreh dich zu ihm hin, gebe ihm Geld, genieße dein und sein Lächeln (verändere also die Tat) und mache die Erfahrung, dass du damit jemand glücklich machen kannst. **Also kannst du gar nicht arm sein!** Auf diese Art wirst du langfristig deine Gedanken ändern!!

Viel Spass beim Ausprobieren wünscht
Martin

