

Größer, stärker, besser

Der Hang, sich mit den lieben Mitmenschen zu vergleichen, ist wohl so alt wie die Menschheit und war sicherlich ein wichtiger Motor für Fortschritt und Entwicklung, hat aber auch unsägliches Leid über die Menschheit gebracht. Das Vergleichen bringt Bewerten mit sich. Im Trennen von Erwünschtem und Unerwünschtem liegt ein gewisses Mangelbewusstsein enthalten. Wie oft scheint das Erwünschte unerreichbar und je mehr wir uns bemühen, es zu bekommen, desto unerträglicher scheint der Istzustand – Beispiel: Bikinifigur, Jobwechsel, Gesundheit, Partnerschaft... - und in desto weitere Entfernung rückt manchmal die Erfüllung des Erwünschten.

Im gesunden Maß ist diese menschliche Eigenschaft eine Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern: wie anders lebt eine mir fremde Kultur: was kann ich an Bereicherung für mein eigenes Leben gewinnen, wenn ich mich fremden Sitten und Lebensgewohnheiten öffne und mein eigenes Leben mal mit ungewohnten Maßstäben messe?! Worüber beklage ich mich fast schon gewohnheitsmäßig und weiß nicht mehr zu schätzen, wie gut es mir eigentlich geht?! Wie wenig Dankbarkeit zeige ich meinem Körper für all die guten Dienste, die er mir erweist und störe mich bloß an seiner Unvollkommenheit?! In ungesundem Maß entsteht Kampf auf vielen Ebenen.

Alles, was Sie heute wahrnehmen, beschreibt einen momentanen, vergänglichen Zustand und hat sehr viel damit zu tun, wie Sie es sich angewöhnt haben, das Leben zu betrachten. Das bedeutet: jeder lebt gewissermaßen in seiner eigenen Realität. Jeder Moment ist neu und bietet unvorstellbar viele Interpretationsmöglichkeiten und das macht Sie zum verantwortlichen Planer und Baumeister Ihrer Wirklichkeit!

Gedanken und Gefühle entstehen automatisch, in Abhängigkeit von äußeren Einflüssen, aber auch beeinflusst von aufgenommenen Schadstoffen oder Mangel an Vitalstoffen. Hier können wir mit Hilfsmitteln eingreifen. Letztlich braucht es aber auch ihre Bereitschaft, störende Gedanken und Gefühle nicht allzu ernst zu nehmen, vor allem, wenn sie nicht hilfreich sind.

Tipp: versuchen sie doch mal, störende Gedanken oder Gefühle als Wesenheiten zu sehen, mit denen sie sich fälschlicherweise identifiziert haben. Es wird ein Raum um ihr Unwohlsein entstehen, in dem sich ihre Kreativität zur Problemlösung entfalten kann. Ändere, was du ändern kannst und nimm hin, was du ohnedies nicht beeinflussen kannst!