

Forschungsreise durch die eigene Seele 2

**stabilisierendes
Selbststeuerungstraining
Selbstverantwortungstraining
Selbsterkenntnistraining
für Kinder/Jugendliche/Erwachsene
ab 10 Jahren**

**Anspruchsvollere Kursunterlagen / Normaldruck A4
(Meditatives Vorlesen und Selberlesen,
Gestaltung eines persönlichen Bilderbuches,
Anregung zu tief sinnigen Gesprächen)**

Daniela Bissig-Bestgen

**© 2024 - Darf weitergegeben
werden, aber nur unverändert!**

Einleitung

Du kennst das sicher: Manchmal macht 'es' einfach etwas mit uns Menschen und wir verstehen gar nicht, was sich da in unserem Innern eigentlich abspielt.

Zum Beispiel klingelt der Wecker früh morgens und du weißt genau, dass du sofort aufstehen müsstest, um dich für den Tag bereit zu machen.

Doch oft hast du überhaupt keine Lust, die Augen zu öffnen - geschweige denn dich aufzusetzen, um dich anzuziehen, nicht wahr? Also bleibst du einfach liegen und genießt weiter dein warmes, weiches Bett...

Aber wenn im Moment gar nicht Ferien sind, ist es keine gute Idee, dich nur nach deinem 'Lust-Haben' zu richten, denn so bekommst du garantiert bald einmal Probleme mit deinen Mitmenschen...

Es ist also äusserst wichtig, dass du es schaffst, dich doch noch rechtzeitig zusammenzureissen und aus dem Bett zu steigen, um den bevorstehenden Tag wie ein Held mutig anzupacken.

Nur - wie gelingt dir dies eigentlich? Was alles läuft in dir drin unsichtbar ab, bis du dich überwinden kannst und am Ende angezogen in der Küche dein Frühstück isst?

Dies und noch viel mehr wirst du auf den folgenden Seiten erfahren. Viel Spass!

Teil 1 - Kennenlernen des eigenen Inneren

1. Geheime Landschaft

Herzlich willkommen zur Forschungsreise durch deine Seele, liebe/r _____!

Du bist sehr mutig, dass du dich getraust, dein unsichtbares Inneres einmal genauer zu erforschen. Gratuliere!

Noch nie war jemand anderes in dieser geheimen Welt deiner Seele ausser du.

Du jedoch befindest dich schon seit deiner Geburt ununterbrochen dort drin in dir und erlebst von hier aus über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Hauthülle deines Körpers alles, was rund um dich herum geschieht. Jedem Menschen geht das so.

Wo genau sich unsere Seele - auch Psyche/Geist genannt - in uns drin aber aufhält, weiss keiner so richtig. Wir merken nur, dass wir manchmal eher vom Kopf aus denken und sogar fühlen, reagieren aber auch oft aus dem Bauch heraus oder mit unserem Herzen.

Unsere Seele ist also ein unfassbarer Ort in uns drin, der jedoch wirklich existiert - das erleben wir ja Tag für Tag! Ohne diesen unsichtbaren, psychisch-geistigen Teil wären wir alle nämlich gar keine lebendigen, empfindenden Menschen, sondern nur mechanisch funktionierende, tote Maschinen. Dass wir eine Seele haben dürfen, ist darum ein wunderbares Geschenk - ein Geschenk von unserem Erfinder, von Gott (egal wie du ihn nennst)!

Und heute bist du nun herzlich eingeladen, dir dieses einzigartige Geschenk einmal ganz genau anzusehen.
Komm mit!!!

Stell als Erstes in deinem Zimmer oder in eurem Schulzimmer/Gruppenraum jede Musik und jedes andere Geräusch ab! Und dann bittest du deine Eltern und Geschwister oder deine Mitschüler, *dich für eine Weile ganz in Ruhe zu lassen*, weil du ja auf Forschungsreise durch dein eigenes, persönliches Inneres gehen willst.

Leg dich dazu mit diesem Text gemütlich auf dein Bett oder auf einen Teppich oder setz dich in einen weichen Sessel oder an dein Pult! Deine *äusseren* Augen brauchst du nun nur noch zwischendurch fürs Weiterlesen, aber sie sind überhaupt nicht nötig für die bevorstehende 'Seelenbesichtigung'.

Also schliesse deine normalen Augen jetzt mal und blicke dafür mit deinen unsichtbaren *inneren* Augen in dich hinein! Und schon bist du selber dort drin in deiner Seele und schaust dich um...

Dort, wo du dich in deiner Vorstellung im Moment gerade in dir drin befindest, umgibt dich eine Art *Seelenlandschaft* und es ist ausserdem taghell, nicht wahr? Du bist nämlich in deinem *Bewusstsein* angekommen.

Dieses Gebiet nennt man so, weil dir an diesem Ort deiner Seele alles klar ist (hell!) und du *be-wusst weissst*, was du gerade denkst oder tust.

Du bist auf dieser Forschungsreise sowieso immer als '*bewusstes Ich*' unterwegs. Dabei siehst du genauso aus wie auch sonst im Alltag (als Knabe, Mädchen, Jugendliche/r, Frau, Mann) - nur in deiner Seele bestehst du halt nicht wirklich aus Fleisch und Blut, sondern vielmehr aus deiner *Vorstellung*, angefüllt mit deinen Gedanken und Gefühlen.

Aber als '*bewusstes Ich*' bist du hier in deinem Bewusstsein trotzdem ganz wirklich und real - einfach nicht sichtbar für andere. Doch du spürst dich ja selber als Person ganz genau und *weiß*t absolut sicher, dass du dich jetzt in deiner Seelenlandschaft drin befindest und rund um dich her alles klar erkennen kannst.

Schau also einmal dort drin mit deinem '*Ich*' *bewusst* um dich! Was erblickst du alles? Welche Art Landschaft umgibt dich in diesem bewussten Teil deiner Seele?

Gibt es da Wiesen, Wälder, Seen und Berge in deinem Bewusstsein oder befindest du dich eher in einem Dorf, mit andern Menschen zusammen? Oder hältst du dich vielleicht gerade auf einer Weide mit vielen Tieren auf oder in einem Garten voller Gemüse und Blumen? Oder bist du in einer grossen Stadt mitten im lauten Verkehr? Oder lebst du im Urwald oder auf einem andern Planeten oder irgendwo auf einem Berg oder an einem grossen Fluss oder auf einer Insel weit draussen im Meer? Alles ist hier möglich!

Wir Menschen haben eben ganz unterschiedliche Bewusstseins-Landschaften in unserem Innern - je nach dem, welche Gene wir geerbt oder was wir schon erlebt haben. Aber auf jeden Fall ist es bei jedem von uns in diesem Gebiet des Bewusstseins immer hell, so dass wir kein Problem haben, alles genau zu erkennen.

Also - schau genau hin in *deiner* ganz persönlichen, taghellen Seelenlandschaft! *Wo befindest du dich* darin als '*bewusstes Ich*'?

Was liegt rechts und links von dir, was vor dir, unter deinen Füßen oder über dir? Und scheint die Sonne oder sieht man sie nicht?

Schliesse jetzt wieder deine äusseren Augen und lass dir genug Zeit, um dir alles genau anzusehen! Und dann prägst du dir das Aussehen deiner persönlichen Landschaft ein, bis du genau weißt, wo du als '*bewusstes Ich*' *stehst* und wo sich welcher *Landschaftsteil* befindet...!

Wenn du dich genug umgeschaut hast, nimmst du nun ein leeres Zeichenblatt und malst am Pult oder auf dem Bauch am Boden liegend mit Filzstiften oder Farbstiften alles auf, was du in deinem Bewusstsein erkennen konntest: zuerst dich selber, also dein '*bewusstes Ich*', und dann rundherum die ganze *Seelenlandschaft*.

Aber keine Angst, dazu musst du kein grosser Künstler sein! Alles ist richtig, so wie du es darstellst.

Nur Mut - und los...!

Und schon hast du mit deiner Zeichnung eine Art 'Fotografie' deines eigenen *Bewusstseins* hergestellt, obwohl es sich dabei ja um einen völlig unsichtbaren Bereich deiner Seele handelt! Genial, nicht?

Schreib nun noch einen passenden Titel oben über dein Bild, nämlich: *'Meine Bewusstseins-Landschaft'*.

So weißt du später beim erneuten Durchblättern immer sofort, worum es auf dem jeweiligen Bild gerade geht und wie du dein Inneres in jenem Moment empfunden hast.

Danach klemmst du dein Gemälde *anschliessend* an diese ersten Textseiten in einen Hefter oder legst es in einen Ordner oder in ein spezielles Forschungsreise-Mäppchen.

Wie du gemerkt hast, gibt es keinen erwachsenen Illustrator, der bereits Zeichnungen für dieses Buch gemalt hätte. Nein, hier bist allein *du* der Zeichner und hältst jeweils alles bildlich fest, was du von Kapitel zu Kapitel in dir drin antriffst. Denn nur du kannst ja wissen, wie die einzelnen Gebiete deiner sonst unsichtbaren Seele aussehen und was sich dort drin abspielt!

Aber dies bedeutet auch, dass *kein* anderer Mensch irgendetwas an deinen Zeichnungen kritisieren oder bemängeln darf. Niemand soll sie als hässlich, aber auch nicht als schön bezeichnen, denn hier geht es gar nicht um Kunst. Auf deinen Bildern wird nur immer einfach das zu sehen sein, was du dort drin in dir gerade vorgefunden hast - und deine inneren Augen lügen nie!

Auf jeden Fall wird mit der Zeit aus all den Kapiteln und deinen dazu passenden Zeichnungen nach und nach ein richtiges, wunderbares, ganz persönliches Bilderbuch entstehen - *ein Bilderbuch über deine Seele!*

Der Start ist ja bereits geglückt. Bravo!

Doch für heute solltest du erst mal Pause machen.
Tschüss, bis zum nächsten Mal!

2. Verschiedene Wege

Hallo, liebe/r _____!

Jetzt, wo du schon ein bisschen weißt, wie es in deinem *Bewusstsein* aussieht, kann deine Forschungsreise heute so richtig losgehen!

Schliesse wieder die Tür deines Zimmers und Sorge für totale Ruhe! Dasselbe gilt natürlich auch für dich als Schüler in einem Schulzimmer oder als Gruppenteilnehmer eines Kurses!

Setz/leg dich hin, schau mit geschlossenen äusseren Augen nach innen und beginne, mit deinem eigenen 'bewussten Ich' in deiner Seelenlandschaft vom letzten Mal *herumzuwandern*. Du machst dich also heute ganz bewusst auf den Weg durch dein Inneres!

Aber wie sieht dieser *Weg* in dir drin überhaupt aus? Verändert sich dabei die Landschaft rund um dich herum immer mehr? Woran kommst du da zum Beispiel vorbei? Und welches *Wetter* herrscht hier im Moment?

Vielleicht gibt es in deinem Bewusstsein ja auf einmal einen holprigen Feldweg oder eine kleine Landstrasse, auf der du vorwärts *gehst* - nur in der Vorstellung natürlich!

Oder *spazierst* du auf dem Trottoir neben einer vielbefahrenen, breiten Strasse?

Oder *kletterst* du gerade einen Hügel oder einen Berg hinauf und siehst, wie über dir die Sonne hell vom Himmel scheint?

Vielleicht *watest* du ja auch mit nackten Füßen durch einen Bach und merkst, dass der Himmel voller Wolken hängt.

Oder du könntest natürlich auch durch ein Weizenfeld oder durch einen schönen Wald *wandern*, während du den Wind in den Baumwipfeln rauschen hörst.

Oder regnet es gerade in Strömen und du *suchst* einen trockenen Unterstand?

Oder *kommst* du an einem stillen Weiher mit Schilf *vorbei* und siehst vielleicht weit hinten die Schneeberge...?

Es gibt tausenderlei Möglichkeiten!

Schau also einmal genau hin, wie denn *dein eigener Weg* aussieht, der durch deine ganz persönliche Bewusstseins-Landschaft führt!

Dein 'Ich' kann dort zwar genauso wenig wie in der äusseren Welt bestimmen oder befehlen, welche Art Weg oder welches Wetter vorkommen soll. Du musst auch hier in deiner Seelenlandschaft drin all das *annehmen*, was sich dir halt einfach gerade zeigt.

Aber du kannst dafür immerhin mit deinem 'bewussten Ich' frei *wählen*, auf *welchem* der angebotenen Wege oder *wo genau* du durch deine vorgegebene Landschaft gehen möchtest - auch quer über Wiesen oder durch einen Bach, eine Felswand hinauf oder durchs Gebüsch usw.

Du darfst auch *selber entscheiden*, wo du abzweigen, anhalten, weitergehen oder dich hinsetzen willst oder ob du lieber ein Stück weit rennst oder schlenderst, hüpfst, kletterst, schwimmst oder wanderst usw.

Auch steht es deinem 'Ich' jederzeit frei, irgendetwas Interessantes in deiner Landschaft genauer ansehen zu gehen, dich irgendwie an das momentane Wetter anzupassen, Pausen zu machen oder aber einfach weiterzumarschieren.

Also schliesse jetzt wieder deine äusseren Augen und geh los, um *deinen ganz persönlichen Weg* zu entdecken! Gute Reise...!

Nun bist du mit deinem 'bewussten Ich' ein ganzes Stück durch deine Seele gegangen und hast dabei manches gesehen, was dir letztes Mal noch nicht aufgefallen ist. Weil du heute nicht mehr nur an einem bestimmten Ort gestanden bist, sondern auf deinem Weg *vorwärts gekommen* bist, konntest du heute sicher schon viel mehr von deiner Seelenlandschaft kennenlernen.

Nimm also wieder ein leeres Zeichenblatt und male dein '*Ich*' als echten Knaben oder Mädchen, Jugendliche/r, Mann, Frau hin, so wie du in der Realität ungefähr aussiehst!

Zeichne dich dabei mitten auf den *Weg*, auf dem du gerade durch deine *Seelenlandschaft* hierher gekommen bist!

Und danach malst du noch rundherum alles hin, was du diesmal vom Weg aus gesehen hast - auch das *Wetter*!

So, nun ist dein zweites Bild fertig. Prima!

Nicht wahr, es ist spannend, in der eigenen unsichtbaren Seele viele Kilometer weit herumreisen zu können, ohne dich äusserlich von der Stelle zu bewegen? Und nun hast du sogar schon wieder ein 'Foto' davon heimgebracht!

Schreib doch jetzt über dieses Bild noch den Titel: 'Unterwegs durch mein Bewusstsein'!

Und dann legst du es ebenfalls *nach* den neuen Textblättern in deinen Ordner, Hefter oder in dein Mäppchen (also immer Textblätter, Bild, Textblätter, Bild usw.).

Und nun kannst du dich so richtig über den bisherigen Teil deines selbstgemachten 'Seelen-Bilderbuches' freuen!

Zeige deine *Zeichnungen* aber nur denjenigen Menschen, die du gerne hast und denen du total vertraust! (Zum Beispiel deinen Eltern, deiner Lehrperson, einem Freund, einer guten Kollegin, einem deiner Geschwister, einer lieben Nachbarin usw.)

Alles Seelische ist nämlich wie ein Tagebuch deine '*Privatsache*' - ausser du möchtest *freiwillig* jemandem Einblick in deine Bilder geben!

Doch über die verschiedenen *Texte und Themen* der einzelnen Kapitel kannst du ohne weiteres *sprechen* und dich mit anderen *austauschen*. Dies ist sogar überaus interessant, da ja jeder Mensch dieser Erde dieselben seelischen Tatsachen in sich drin erlebt - nur auf unterschiedliche Weise.

Natürlich bezeichnen nicht alle Leute die verschiedenen Bereiche ihrer Seele so, wie sie hier in diesem Buch genannt werden, und manche Menschen reden auch gar nicht so gerne über solch unsichtbare, seelische Dinge.

Aber da ja jeder auf diesem Erdball mit seinem Inneren irgendwie umgehen lernen muss, damit das Zusammenleben mit den andern Menschen gelingt, ist es trotzdem sinnvoll, bestimmte Worte und Vorstellungen zu kennen, die es einem ermöglichen,

mit andern auch mal über diese inneren Vorgänge zu sprechen. Ausserdem ist es spannend zu hören, was in anderen Personen seelisch vorgeht, was sie freut oder wo sie vielleicht dieselben Probleme haben wie wir.

Deshalb werden Gespräche über die Funktionsweise unserer menschlichen Seele nicht nur in der Familie oder unter Freunden, sondern auch in der Klasse oder im Gruppenkurs stets äusserst interessant sein und alle Beteiligten in ihrer inneren Entwicklung weiterbringen.

Damit solche Gespräche über Seelisches jedoch wirklich für alle zu einer echt positiven Erfahrung werden, ist es dringend nötig, dass sich dabei *jeder!* konsequent daran hält, allen andern *freundlich und offen zuzuhören*.

Es dürfen auch keine blöden, abfälligen Bemerkungen gemacht werden und keiner darf stören oder ablenken, denn nur so fühlt sich *jede/r Einzelne* als wichtiges Mitglied der Gesprächsgruppe *respektvoll geachtet und ernstgenommen* und kann somit frei über die eigenen inneren Tatsachen sprechen.

Dies gilt für deine Eltern, Geschwister und Freunde genauso wie für deine Lehrperson und die Mitschüler oder für deinen Gruppenleiter und jeden einzelnen Kursteilnehmer - und folglich für dich selber natürlich auch! *Vergiss das niemals!!!*

Also hab' nun eine gute Zeit mit deinem 'bewussten Ich', das immer irgendwo in deiner Seele unterwegs ist, während du äusserlich deinen Alltag durchlebst! Und falls dir mal langweilig ist, kannst du dich auch selber auf eine Wanderung durch deine taghelle Bewusstseinslandschaft begeben. Viel Spass!

3. Die Hauptperson

Hallo, liebe/r _____! Da bist du ja wieder!

Hast du letztes Mal auf deinem besonderen Weg durch die Landschaft deiner Seele überhaupt bemerkt, dass du die ganze Zeit über immer genau *wusstest*, was du da jeweils gerade tatest?

Das liegt daran, dass du dort in deinem hellen Tag-Bewusstsein eben auch als '*bewusstes Ich*' unterwegs warst, das gar nichts anderes kann, als bewusst zu wissen, was es tut - sonst würde es ja auch nicht so heißen! (be-*wusst*, ge-*wusst*, wissen, ich *weiss*...)

Sobald du etwas bewusst tust, denkt dein '*Ich*' in deinem Kopf aber auch automatisch in Ich-Form (plus Verb):

ich gehe, *ich* sehe, *ich* höre, *ich* spüre, *ich* finde etwas gut oder schlecht, *ich* fühle, *ich* habe, *ich* bin, *ich* mache, *ich* setze mich, *ich* wähle, *ich* esse, *ich* denke, *ich* will, *ich* will nicht usw.

Und so ist dieser bewusst handelnde Teil deiner Seele auch ganz logisch zu seinem Namen gekommen: '*bewusstes Ich*'!

Wenn du also wieder einmal in dir drin bemerkst, dass du denkst: '*Ich* mache jetzt ...', so weißt du von jetzt an sofort, dass demnach gerade dein '*bewusstes Ich*' in dir drin aktiv geworden ist.

Letztes Mal, als du mit deinem '*bewussten Ich*' auf dem Weg durch deine Seelenlandschaft warst, ist es doch ebenfalls ständig aktiv gewesen, denn da hast du ja auch ununterbrochen bewusst und konzentriert etwas *gedacht*, *gefühlt* oder *getan*.

Du hast mit deinem '*Ich*' zum Beispiel in dir drin Dinge *erkannt*, während du gewandert bist, hast genau *hingeschaut*, etwas *überlegt*, *beurteilt*, dich für etwas *entschieden*, deine nächsten Schritte *geplant* und dann bist du in der Vorstellung auf deinem Seelenweg weitergegangen - nach aussen unsichtbar natürlich!

Dein '*bewusstes Ich*' ist also so etwas wie ein *Organisator* in deinem Innern, der dich durch dein Leben *steuert*. Doch dies ist für uns Menschen so normal, dass wir es meist gar nicht bemerken.

Aber irgendeine psychisch-geistige *Zentrale* muss es ja in uns drin geben, die alles überblickt, plant und entscheidet, was wir als Nächstes tun möchten. Sonst würden wir ja irgendwann einfach nur noch stehenbleiben und wüssten überhaupt nicht mehr, ob wir vor- oder zurückgehen sollten...

Natürlich hast du wie alle Menschen ein Gehirn, welches elektrochemisch deinen gesamten Körper, deine Organe und deine Bewegungen steuert. Aber ohne dein '*bewusstes Ich*' könntest du dich trotzdem nicht bewusst für irgendetwas *entscheiden* und wärest somit gar nicht *handlungsfähig*.

Vielmehr wärest du dann psychisch und körperlich noch wie ein neugeborenes Baby, das nur daliegen, mit den Ärmchen und Beinchen herumrudern, in die Windeln machen und irgendwelche Töne von sich geben kann - *unbewusst* eben!

Erst dein '*bewusstes Ich*' hat es dir mit der Zeit möglich gemacht, dass du dir *absichtlich* bestimmte Dinge in dir drin vorstellen kannst, dass du dich bewusst

spürst, dir etwas überlegen und es dann gezielt nach aussen hin *tun* kannst - wie etwa zu spielen, selber zu essen, zu sitzen, zu sprechen, zu gehen, genau zuzuhören, mit andern zusammen etwas zu machen, zu malen, zu lesen, andern zu helfen, zu turnen, zu rechnen, etwas vorzubereiten, etwas herzustellen usw.

All diese Fähigkeiten könntest du nur dank deines stetig bewusster werdenden 'Ichs' nach und nach erlernen und ausführen.

Dein 'bewusstes Ich' ist darum eine sehr wichtige Figur in deiner inneren, psychischen Bewusstseinslandschaft - eigentlich so etwas wie der *Held* in einer Geschichte, nämlich die *Hauptperson* deiner Seele!

In deiner Seelenlandschaft ist dein unsichtbares Helden-'Ich' nämlich schon seit Jahren fast ununterbrochen daran, bewusst zu *überlegen*, sich *umzuschauen*, zu *vergleichen*, zu *lernen*, zu *planen*, zu *entscheiden* und dich Handlungen *ausführen* zu lassen, damit du als ganzer Mensch überhaupt selbständig funktionieren kannst.

Denk nur mal ans Aufstehen am Morgen! Ohne dein 'bewusstes Ich' würdest du gar nicht aufsitzen können. Es wäre dir auch nicht möglich, aufs WC gehen zu *wollen* oder dich anzuziehen, wärst unfähig, dir etwas zu Essen in den Mund zu schieben, geschweige denn zu kauen oder runterzuschlucken...

Obwohl dies alles ja sehr einfache Tätigkeiten sind, so kann sie dein Körper halt trotzdem nur dann ausführen, wenn dein innerer, unsichtbarer 'Seelen-Organisator-Held' auch die *Absicht* hat, dies alles zu tun.

Dein 'bewusstes Ich' muss deshalb ständig vor sich hin sagen: *Ich will* jetzt aufstehen! *Ich will* mich aufs WC setzen! *Ich will* mein Konfitürebrot abbeissen! usw. - sonst wissen deine Körperteile und Muskeln gar nicht, was sie tun sollen, und machen absolut keinen Wank. Und irgendwann würdest du einfach nur hilflos in deinem durchnässten, stinkenden Bett verhungern...!

Nicht gerade heldenhaft, nicht wahr!

Für dein Überleben ist es also dringend notwendig, dass dein 'bewusstes Ich' ein kluger Held ist, der weiss, was wann zu tun ist, und der gute Entscheidungen fällen kann. Auch muss er *wie ein guter Chef* seinen Arbeitern - deinen Muskeln - jedes Mal einen genauen *Auftrag erteilen*, was sie als Nächstes tun sollen, damit du nach aussen hin sinnvoll reagieren kannst.

Es ist eigentlich erstaunlich, dass uns normalerweise gar nicht auffällt, wie viel unser 'bewusstest Ich' jeden Tag in uns drin leistet, indem es alle Tätigkeiten *organisiert*. Dabei ist unser 'Ich' doch die Hauptperson, der Chef und Held in unserer Seele!

Darum darfst du jetzt deine innere Heldenfigur noch genauer kennenlernen. Das wird so spannend sein, wie wenn du zum ersten Mal einen berühmten Star treffen könntest!

Doch dazu musst du diesmal nicht extra an ein Konzert gehen, auch nicht an einen Fussballmatch oder zu einem Autorennen, sondern du schliesst nur einfach wieder einmal deine äusseren Augen - und schon stehst du vor dem *Held deiner Seele*, vor deinem '*Ich*'!

Sag ihm erst einmal freundlich hallo und bedanke dich bei ihm, dass es dich jeden Tag von innen heraus steuert, damit du alles Mögliche tun kannst! Dein 'bewusstes Ich' hat dieses Lob nach all den Jahren harter, heldenhafter Arbeit wirklich verdient, nicht wahr?

Und nun stellst du dir - am besten mit geschlossenen Augen - irgendeinen Moment des heutigen Tages vor, egal welchen: in der Schule, zu Hause, auf dem Schulweg, beim Mittagessen, in der Pause, bei jemandem zu Besuch, beim Hausaufgaben Lösen, beim Spielen usw. Denn überall da war ja dein 'bewusstes Ich' in dir drin garantiert auch *am Beobachten, Prüfen und Entscheiden*, sonst hättest du ja nicht reagieren können.

Also *betrachte* diese bereits vergangene *Alltags-Situation* (etwa fünf Minuten davon) nochmals ganz genau! Dabei stellst du dich als 'bewusstes Helden-Ich' in der Vorstellung in deine Seelenlandschaft und schaust, was du als dieses *von da drin aus* während jener Situation genau mitbekommen hast.

Beachte vor allem deine 'Ich'-*Gedanken* und 'Ich'-*Gefühle* - und auch die *Bewegungen*, die dein 'Ich' dich körperlich ausführen liess!

Was hat dein 'bewusstes Ich' als Held, Chef und Organisator deines Inneren in jenem Moment zum Beispiel in Gedanken bewusst *beobachtet, gewollt, verglichen, entschieden, geplant und organisiert*?

Welche Gefühle hat dein 'Ich' dabei bewusst *gespürt*? Angenehme oder unangenehme Gefühle? Oder hast du sie gar nicht wahrgenommen?

Und wie hast du dann nach aussen hin - für die anderen Leute sichtbar - reagiert? Was haben deine verschiedenen Körperteile in diesem Moment genau *gemacht* (Mund, Hände, Beine, Kopf, Bauch, Herz usw.)?

Wahrscheinlich fällt dir nun viel mehr auf, was du da alles gedacht, gefühlt und getan hast, weil du ja jetzt ganz *bewusst* in dich hineinsiehst und die Gedanken und Gefühle deines 'Ichs' in jener Situation sozusagen 'hören' kannst - wie in einem Film. Pass also gut auf...!

Und jetzt zeichne auf ein leeres Blatt erst einmal dich selber - also wieder dein 'bewusstes Ich' als Knabe, Mädchen, Jugendliche/r, Frau oder Mann - und zwar möglichst *in die Mitte* des Blattes!

Diesmal darfst du dich auch *verkleidet* malen, wenn du möchtest, weil du hier in deinem Innern ja eine bestimmte Rolle hast - die Rolle des Helden, des Chefs und Organisators deiner Person!

Vielleicht hast du ja eine bestimmte Vorstellung, wie du aussehen würdest, wenn du die *Rolle des Helden* in einem Theater spielen würdest. Dann kannst du dich genauso mit den passenden Kleidern und 'Zutaten' (z.B. Kopfbedeckung, Gegenstand in der Hand usw.) auf dem vor dir liegenden Blatt darstellen.

Danach zeichnest du von deinem gemalten Kopf ausgehend eine oder mehrere *grosse Gedankenblasen* und schreibst wie in einem Comic dort hinein, was du als 'bewusstes Ich' in dem ausgewählten Moment *denkend* gewollt, überlegt, entschieden, geplant oder begriffen hast ('Ich sehe ...', 'ich finde ...', 'ich könnte ...' usw.).

Auch von deinem Mund aus kannst du eine oder mehrere Blasen malen, *Sprechblasen* eben. Hier hinein schreibst du alles, was dein 'bewusstes Chef-Ich' in jenem Moment in dir drin unhörbar *gesagt* und deinen Muskeln *befohlen* hat ('Ich will ... tun!' - 'Muskeln, macht das und das...!' usw.).

Und die dritte Blase oder mehrere davon zeichnest du von deinem Herzen oder von deinem Bauch aus - als *Gefühlsblase*. Da hinein kannst du all das notieren, was dein 'bewusstes Ich' in den ausgewählten fünf Minuten alles *geföhlt* hat ('Ich bin so wütend' - 'Ich fühle mich wohl' - 'Ich bin überhaupt nicht traurig' - 'Ich bin glücklich' usw.).

So - nun kannst du beginnen, diese eine Alltagssituation aus der Sicht deines 'Helden-Ichs' comics-artig aufzuzeichnen...

Prima! Man sieht genau, was dein 'bewusstes Ich' in dieser Situation alles gedacht, gesagt und geföhlt hat, obwohl nie jemand in deine Seele wird hineinblicken können. Du hast also *sichtbar* gemacht, was dort drin im Verborgenen alles abläuft.

Und nun schreibst du als Titel über dein drittes Bild: 'Mein 'bewusstes Ich' - Held, Chef und Organisator'.

Danach heftest du es hinter den neuen Textblättern ein oder legst es zuhinterst ins Mäppli oder in den Ordner wie bisher - und machst wieder mal eine wohlverdiente Pause!

Bestimmt fällt dir von jetzt an im Alltag immer öfter auf, wenn dein '*bewusstes Ich*' dich gerade von innen her *steuert*, damit du etwas Bestimmtes tun kannst. Also gute Unterhaltung beim *bewussten Beobachten* deiner eigenen, mehr oder weniger heldenhaften Überlegungen, Entscheidungen und Handlungen!

4. Hilfreich

Hallo _____!

Und - wie fühlst du dich unterdessen als 'bewusstes Ich', als *Held* deiner Seele? Merkst du, wie oft du mit diesem seelischen Teil in dir drin überlegst und entscheidest, fühlst und empfindest, und dass du im ganz gewöhnlichen Alltag deinen Körper unzählige Male zum Handeln aufforderst?

Wie du jetzt weißt, ist diese innere Steuerung für dich überlebensnotwendig, denn nur dank diesem Chef-Organisator in deiner Seele bist du überhaupt fähig, dein äusseres Leben zu leben - und diese Forschungsreise durch dein Inneres fortzusetzen!

Es hängt also alles von deinem 'Ich' ab, von *dir* - vom bewusst handelnden _____-Helden, von der bewusst handelnden _____-Heldin!

Doch vielleicht fühlst du dich gar nicht stark genug, um diese Helden-Rolle spielen zu können, denn eine *Verkleidung* gibt dir ja noch längst keine Heldenkräfte. Du bleibst immer noch ein gewöhnliches Menschen-'Ich', das Gefahren ausgesetzt ist und manchmal Angst hat...

Aber Angst zu haben ist ganz normal - für Kinder wie für Erwachsene -, da ja jeder von uns nun mal von Natur aus *verletzbar* ist.

Deshalb fühlen wir uns oft überhaupt nicht so sicher und mutig, wie wir auf andere Leute wirken - und als Helden kommen wir uns sowieso nur ganz selten vor! Das geht aber jedem von uns so. Was also tun?

Unser 'Ich' braucht demnach Hilfe - *du* brauchst Hilfe! Das steht fest. Aber das ist nichts, wofür man sich schämen müsste - denn *jeder* Held braucht ab und zu Hilfe von anderen!

Vielleicht ist dir auch schon mal aufgefallen, dass die Hauptfigur in Geschichten, Märchen oder Filmen manchmal auf jemanden trifft, der ihr helfen kann, wenn sie selber nicht mehr weiter weiss. Das kann ein Mensch sein oder ein Tier, eine Pflanze oder sogar eine Sache, die irgendwo gefunden wird.

Und dann zeigt dieser 'Helfer' dem Helden zum Beispiel den richtigen Weg oder gibt ihm einen hilfreichen Gegenstand oder beschützt ihn gleich selber vor einer Gefahr usw.

Und genauso ist es auch in unserer Seele:

Du besitzt nämlich nicht nur wie jeder Mensch dieser Erde ein 'bewusstes Ich' als Organisator deiner ganzen Person, sondern da gibt es auch noch in jedem von uns den '*inneren Helfer*', der uns garantiert nie im Stich lässt.

Diese Seite deiner Psyche ist die Rettung für dich als Held, für dein 'bewusstes Ich'!

Alleine würdest du wohl kaum je heil durch dein Leben kommen, auch wenn du mutig bist und tapfer und unerschrocken. Denn auf jedem Weg gibt es ab und zu kleinere und auch grössere Schwierigkeiten, die gemeistert werden müssen und die du als gewöhnliches 'bewusstes Ich' einfach nicht alleine schaffst.

Dafür hast du nun eben deinen ganz persönlichen 'inneren Helfer' an deiner Seite, auf den du dich voll und ganz verlassen kannst.

Dieser 'Helfer' ist nicht nur unglaublich freundlich, stark und unzerstörbar, sondern er weiss auch immer ganz genau, was richtig für dich ist, - und er hilft dir auf jeden Fall!

Wie er wohl *aussieht*, dein persönlicher 'innerer Helfer'? Was meinst du?

Vielleicht kennst du ja schon eine Form von ihm aus einem deiner Träume. Das wäre gut möglich. Oder kommt dir eventuell sofort ein Tier in den Sinn, bei dem du dich völlig sicher fühlen würdest? Auch so könnte dein 'Helfer' aussehen.

Es wäre aber auch denkbar, dass er auf dich wie ein Engel wirkt oder wie eine gute Fee, wie ein hilfreicher Zwerg oder wie ein kluger alter Mann, der dir einen Rat gibt. Aber auch als Zauberpflanze oder als Fantasie-Tier, als unerwarteter Zufall oder als ganz gewöhnlicher Gegenstand könnte dein 'innerer Helfer' dir begegnen.

Dieser Seelenteil von dir muss sich eben überhaupt nicht an unsere äussere Realität halten - wie etwa dein 'bewusstes Ich', das ja immer so aussieht wie *du* als *wirklicher* Mensch und höchstens auch mal verkleidet auftreten kann.

Dein 'Helfer' sieht hingegen immer wieder anders aus: mal ganz realistisch, mal wie aus einer Zauberwelt, aus einem Traum oder direkt vom Himmel kommend - einfach so halt, wie er dir im Moment die grösste Hilfe sein kann...!

Und ausserdem ist er ja auch noch unverwundbar, wie du schon gelesen hast. Stell dir das mal vor!

Du besitzt also einen seelischen, unsichtbaren Teil in dir, der durch absolut nichts zerstört werden kann! Egal, was dir - also deinem 'bewussten Ich' - auf deiner Seelenreise auch noch alles passieren wird, dein 'innerer Helfer' ist immer da in dir und wird dir beistehen, wenn du es willst!

Du siehst ihn in deiner Seelenlandschaft zwar nicht ständig, denn er hält sich normalerweise eher im Hintergrund auf und tut mit seinen Fähigkeiten nicht wichtig. Doch wenn es für dein 'Ich' gefährlich wird, musst du deinen 'Helfer' nur *rufen* oder nach ihm *schreien* oder nur an ihn *denken* - und augenblicklich wird er in deiner Vorstellung für dich sichtbar und hilft dir, wie du es gerade nötig hast. Unglaublich, nicht wahr? Aber es ist so!

Jeder Mensch dieses Planeten besitzt einen solchen Helferteil in seiner Seele!

Doch leider kommt nicht jeder in einer brenzligen Situation auf die Idee, ihn als Retter für sein eigenes 'bewusstes Ich' herzurufen und ihn um Hilfe zu bitten.

Und deshalb müssen viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene tagein, tagaus unter unzähligen Problemen leiden und sich mit Schwierigkeiten herumschlagen, obwohl sie ja in sich drin einen wunderbaren 'Helfer' hätten, der ihnen leicht einen Ausweg zeigen könnte...

Eigentlich dumm sowas, nicht wahr?

Aber du hast ja nun heute die Gelegenheit, deinem 'inneren Helfer' zum ersten Mal *bewusst* zu begegnen und ihn genauer kennenzulernen, damit es dir später schneller in den Sinn kommt, ihn zu Hilfe zu rufen, wenn du in Gefahr bist oder eine Lösung für ein Problem brauchst.

Falls dich also gerade niemand stört und du in deinem Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum absolute Ruhe hast, so kannst du nun erneut deine äusseren Augen schliessen und in der Vorstellung in deine innere Seelenlandschaft 'hineingehen'.

Stell dir jetzt vor, dass du als 'bewusstes Ich' - wieder als echter Junge, Mädchen, Jugendllicher, Mann oder Frau, eventuell verkleidet als Held - auf deinem ganz persönlichen Weg *stehst* und dich wie immer neugierig umschaust!

Als Erstes fällt dir heute auf, dass es nicht mehr Morgen, Mittag oder Nachmittag ist wie bei deinen früheren Erkundungstouren in deiner Seele, sondern dass es *bald Abend* werden wird. Doch im Moment ist es immer noch ganz hell um dich herum, so dass du alles gut erkennen kannst. Du befindest dich nämlich immer noch im Gebiet deines Bewusstseins.

Hier wirst du nächstens deinen ganz persönlichen 'Helfer' herbeirufen - aber natürlich nur in Gedanken, ohne dass dich jemand hören kann!

Wie er sich dir wohl heute zeigen wird? Das kannst du nämlich vorher nie genau wissen, denn er ist ja äusserst *wandelbar*. Lass dich darum einfach überraschen!

Angst zu haben brauchst du nie vor deinem 'inneren Helfer', denn er ist ja *ein Teil von dir* und kann gar nicht anders, als nur immer *das Beste für dich zu wollen*. Das gehört zu seiner Natur.

Doch es kann sein, dass er nicht 'süss' aussieht und dir nicht 'überlieb' alles erlauben wird, worauf du gerade Lust hättest. Denn dein 'innerer Helfer' meint es dermassen gut mit dir, dass er dir immer nur das sagen oder geben wird, was dir auch *wirklich gut tut*.

Er ist also kein Verwöhner und auch keine immer lächelnde Hätscheltante, sondern er(?) oder sie(?) wird dir stets *knallhart aufzeigen*, was genau du tun sollst, damit du einer Gefahr entkommen kannst oder wieder zurück auf deinen richtigen Weg findest.

Deshalb kommt dir dein 'innerer Helfer' vielleicht im ersten Moment nicht sonderlich schön oder nett vor, sondern eher komisch oder sogar streng. Aber du wirst trotzdem sofort spüren können, wie sehr er dich mag und dass er dir garantiert helfen will.

Vielleicht wirkt dein 'Helfer' aber auch bereits beim ersten Zusammentreffen schon überaus liebevoll, gütig und so wunderschön, dass es dir fast die Sprache verschlägt, wer weiss...

Also - ruf ihn jetzt her, deinen ganz persönlichen, unzerstörbaren 'inneren Helfer', und warte dann eine Weile in deiner Seelenlandschaft, bis er oder sie von selber irgendwo um dich herum auftaucht und für dich sichtbar wird...!

Und - wie war die erste bewusste Begegnung mit deinem 'inneren Helfer'?

Warst du beeindruckt von seiner unglaublichen Kraft und Güte? Oder bist du zuerst erschrocken, weil er ganz anders ausgesehen hat, als du es erwartet hast? Aber sicher konntest du spüren, dass dein 'Helfer' dir niemals etwas zuleide tun würde, nicht wahr?

Bei ihm kannst du dich wirklich immer ganz sicher fühlen, denn er verliert ja niemals die Orientierung, weiss stets eine Lösung und kann dir auch jederzeit eine Schutzmöglichkeit anbieten, wenn du sie nötig hast. Einfach genial!

Nimm also jetzt wieder ein leeres Zeichenblatt und versuche, die *Begegnung* zwischen deinem 'bewussten Ich' und deinem 'inneren Helfer' mit Filzstiften oder Farbstiften so darzustellen, wie du sie gerade eben erlebt hast.

Falls du dabei die Umgebung überhaupt noch mitbekommen hast, kannst du auch diese rundherum aufzeichnen. Mal einfach das aufs Papier, was du in dir drin 'gesehen' hast!

Wunderbar! Die erste seelische 'Fotografie', auf der dein unsichtbarer 'Helfer' zu sehen ist!

Stell dir vor, auf diesen eindrücklichen, unzerstörbaren und hilfreichen Teil in dir kannst du jetzt jederzeit zurückgreifen, wenn du im Alltag ein Problem hast! Dein 'bewusstes Ich' muss nur auf die Idee kommen, ihn um Hilfe zu bitten. Und schon wird er oder sie dir garantiert sofort unsichtbar *beistehen* - du wirst sehen!

Und nun schreibst du nur noch kurz oben über dieses vierte Bild den Titel: 'Mein innerer Helfer', bevor du es nach den vorherigen Texten und Bildern einordnest.

Ruhe dich jetzt gut aus - und bis zum nächsten Mal...!

5. Mein Wegweiser

Hallo, liebe/r _____!

Jetzt hast du schon zwei ganz wichtige Teile deiner Seele kennengelernt: dein '*bewusstes Ich*' und deinen '*inneren Helfer*'.

Wie du jetzt weißt, ist dein '*bewusstes Ich*' die *Hauptperson* in deinem Innern, und so bist du als Held mutig losgewandert, um deine Seelenlandschaft zu erforschen. Und dabei hat dein '*Ich*' ständig überlegt und gefühlt und organisiert, was du als Nächstes tun sollst, damit du überhaupt vorwärtskommen konntest.

Aber da dein '*bewusstes Ich*' halt ein ganz normaler Mensch ist - höchstens als Held *verkleidet* -, wirst du ab und zu eben auch mal unsicher oder verletzest dich oder weißt einfach nicht mehr weiter.

Genau deswegen wird dein '*Ich*' ja auch ununterbrochen von deinem '*inneren Helfer*' *begleitet*, meistens unsichtbar. Dieser hilft dir auf deiner Reise durch die Seele und beschützt dich vor jeder Gefahr - falls du überhaupt daran denkst, ihn darum zu bitten...!

Im letzten Kapitel hat dein '*Ich*' diesen wunderbaren, starken, unzerstörbaren und überaus liebenswürdigen '*inneren Helfer*' zum ersten Mal bewusst getroffen. Eindrücklich, nicht wahr?

Dein seelischer '*Helfer*' ist ja einerseits ein *echter Teil von dir*, von deiner wirklichen Seele, aber andererseits kann er sich eben auch wie ein Märchen- oder Traumwesen in alles Mögliche *verwandeln*: in einen hilfreichen Gegenstand etwa oder in ein sprechendes Tier, in ein Naturwesen oder in einen Engel, in einen guten Zauberer oder in eine weise, alte Frau usw.

Deinen ganz persönlichen '*inneren Helfer*' erkennst du jeweils daran, dass er irgendwie strahlt. Ist dir dieses fast nicht sichtbare Leuchten auch schon aufgefallen? Es kommt daher, dass er mit einer anderen Wirklichkeit verbunden ist, als wir sie sonst im Alltag kennen. Diese geheimnisvolle Wirklichkeit - nämlich Gott - hat dir diesen '*Helfer*' überhaupt erst mitgegeben, damit du dein Leben lang von deiner Seele aus geschützt bist!

Ja, du hast richtig gelesen: dein '*innerer Helfer*', dein starker unzerstörbarer Seelenteil hat eine direkte Verbindung zu Gott, dem Erfinder des gesamten Universums und von uns Menschen!

Gott wollte uns eben scheinbar nicht nur die äussere herrliche Welt und unseren *sichtbaren* Körper schenken, sondern auch noch unsere *unsichtbare* Seele mit dem '*Helden-Steuer-Ich*' und unserem '*inneren Helfer*' darin.

Mit dem '*Ich*' können wir ja alles bewusst erleben und selbständig denken und entscheiden. Doch weil dies für uns Menschen gar nicht so leicht ist, hat Gott jedem von uns auch noch diesen zuverlässigen '*Helfer*' mitgegeben.

Früher nannte man den '*Helfer*'-Teil unserer Seele '*Gewissen*', doch diese Bezeichnung kann gar nicht richtig ausdrücken, wie grossartig er eigentlich ist!

Dein Gewissen/'Helfer' ist nämlich eine absolut zuverlässige *Orientierungshilfe* - eine Art *Wegweiser* für dich! Als solcher kann er dir immer zeigen, wo du langgehen

sollst, damit dir nichts passiert. Auch ist er von Natur aus ja so stark und *unbesiegbar*, dass er dich aus jeder Gefahr retten kann.

Und da dein 'Helfer' von Gott kommt, kann er dir nur gute, hilfreiche Tipps geben und ist somit einfach *das unzerstörbar Gute* in dir, das ab und zu auch im ganz gewöhnlichen Alltag bei dir durchschimmert...!

Also du siehst, mit deinem wunderbaren 'inneren Helfer' kann dein 'bewusstes Ich' jetzt ohne Angst weiter durch deine herrliche Seelenlandschaft wandern, selbst wenn es vielleicht mal gefährlich werden sollte. Wie in einem Computer-Game kann er oder sie dir unterwegs immer rechtzeitig einen guten Rat geben oder dir den richtigen Weg zeigen oder dich auf einen hilfreichen Gegenstand aufmerksam machen oder dich aus einer Gefahr retten, in die du dich selber begeben hast.

Deshalb darfst du nun wieder vertrauensvoll deine äusseren Augen schliessen, sobald deine Zimmertür geschlossen und alles ruhig ist, auch im Schulzimmer oder Kursraum. Geh mit deinen inneren Augen in deine Seelenlandschaft und schau dich um! Wie sieht es heute hier aus? Ähnlich wie beim letzten Mal? Oder bist du unterdessen so weit vorwärtsgekommen, dass sich die Umgebung verändert hat? Alles ist möglich!

Es ist nur wichtig, dass es immer noch hell ist um dich herum und du in deinem Bewusstsein alles gut erkennen kannst.

Ausserdem solltest du heute deinen 'Helfer' *gleich zu Beginn herrufen*, auch wenn du seine Hilfe noch gar nicht benötigst. Es ist ja viel angenehmer, zu zweit umherzuwandern, denn so fühlst du dich viel sicherer und kannst unterwegs erst noch mit jemandem plaudern.

Du kannst deinem 'inneren Helfer' dabei alles *erzählen*, was dein 'Ich' so den ganzen Tag lang überlegt und fühlt.

Frag ihn auch ruhig, wenn du etwas wissen möchtest! Wenn ihr zum Beispiel an eine Kreuzung kommt, zeigt er dir garantiert den besten Weg für dich oder warnt dich vor gefährlichen Stellen in deiner Seelenlandschaft.

Doch wenn du mal keine Lust hast, auf ihn zu hören, weil dir ein anderer Weg spannender vorkommt, so wird er dich übrigens ohne zu schimpfen machen lassen, was du willst. Dein 'innerer Helfer' *zwingt dich* jedenfalls *nie*, ihm zu gehorchen - nur musst du halt hinterher stets auch die *Folgen selber ausbaden*, in die du dich vielleicht hineinmanövrierst...!

Es könnte nämlich sein, dass du auf deinem *selbst gewählten* Weg stolperst und hinfällst oder von etwas verfolgt wirst oder dich irgendwie verletzest oder nicht mehr vor oder zurück kannst usw.

Dann lässt dich dein 'innerer Helfer' wahrscheinlich eine Weile in der schwierigen Situation zappeln und wird nicht einfach alles wieder für dich geradebiegen - denn du hättest ja vorher auf ihn hören können!

So ist das eben mit unserem 'inneren Helfer'! Im Auftrag von Gott ist er zwar jederzeit bereit, dir aus einer Notlage herauszuhelfen, aber eben erst dann, wenn du dich auch an seine Ratschläge und Tipps hältst.

Bist du hingegen lieber eigensinnig und entscheidest dich für etwas anderes, als was er dir sagt, so lässt er deinem 'bewussten Ich' die volle *Freiheit*, auch mal blindlings in ein Schlamassel hineinzulaufen...

Also überleg dir jedes Mal gut, ob du dich *für oder gegen* einen Vorschlag deines 'Helfers' entscheiden willst! Er meint es nur echt gut mit dir und du kannst ihm voll und ganz *vertrauen*.

Stell dir also jetzt vor, dass du wieder irgendwo in deiner Seelenlandschaft unterwegs bist und dass heute neben dir *dein 'innerer Helfer' mitwandert*, nachdem du ihn gerufen hast.

Wie sieht er diesmal aus, dein Helfer? Kannst du sein leises Leuchten schon ein bisschen sehen oder spürst du vielleicht etwas von seiner grossen Kraft? Und wie blickt er dich an? Was drücken seine Augen aus?

Und wenn du nun mal in Gefahr geraten würdest, *wie würde er dir wohl helfen können?* Was denkst du?

Würde dein 'Helfer' dich einfach auf seine starken Arme hochnehmen, damit dir niemand mehr etwas antun könnte? Oder würde er dich irgendwo sicher verstecken? Oder würde er gleich selber gegen die Gefahr vorgehen und sie von dir fernhalten?

Oder würde er dir vielleicht einen wundersamen Gegenstand geben, der dich vor Angriffen schützen könnte? Oder würde er dir einen Ort zeigen, wo du in Ruhe überlegen könntest, wie du dir selber helfen kannst?

Oder würde er dich auf einen Baum hinauf setzen oder als Vogel in die Höhe fliegen lassen, damit die Gefahr dich nicht mehr erreichen kann, bis du eine Lösung gefunden hast? Oder würde dir dein 'Helfer' einen Vorschlag machen, dir eine Idee geben, wie du das Problem alleine bewältigen könntest?

Oder würde er dich mutiger machen, als du es sonst bist, so dass du als 'Helden-Ich' selbstbewusst der Gefahr in die Augen sehen könntest?

Oder würde er dir einfach einen anderen, völlig ungefährlichen Weg zeigen, auf dem du von jetzt an weitergehen könntest...?

Du siehst, es gibt für deinen 'inneren Helfer' unzählige Möglichkeiten, dich aus schwierigen Situationen zu retten. Du musst nur *annehmen*, was er dir anbietet!

Jedoch - und das ist sicher - würde dir dein 'innerer Helfer' niemals vorschlagen, einen Angreifer oder Verfolger zu *töten*. *Niemals!*

Denn wenn wir Menschen etwas in unserer Seele umbringen würden, so wäre das nämlich gar keine Lösung, denn dadurch würde *das Gefährliche* nur immer noch grösser und grösser werden *wie ein böser Geist*, bis unser 'Ich' überhaupt nicht mehr fähig wäre, den eigenen 'Helfer' zu rufen...

Und dies wäre dann auf jeden Fall viel schlimmer für unsere Psyche als die anfängliche Gefahr. Merk dir das unbedingt!

Darum wird dir dein 'innerer Helfer' garantiert *nie* helfen, jemanden in deiner Seele zu erschliessen oder zu vergiften oder von einem Berg herunterzustossen usw. Im Gegenteil!

Brutalität, Gemeinheit und Bössigkeiten sind für ihn *absolut unnötig*, da er doch als Gesandter von Gott viel klügere, raffiniertere und weisere Problemlösungen kennt.

Am besten liest du darum nochmals auf der vorherigen Seite durch, *auf welche Arten* dein 'Helfer' deinem 'Ich' auf eurer weiteren, gemeinsamen Seelenreise *beistehen* kann...!

Also - nun *weißt* du als 'bewusstes Ich' alles, was du im Moment für die Weiterreise durch deine Seelenlandschaft *wissen* musst. Auch ist dir jetzt klar, dass du immer von deinem treuen, nur guten, unbesiegbaren 'Helfer' *begleitet* wirst.

Schau dich darum jetzt überall neugierig in dir drin um, geh mal dahin, mal dorthin, auch an Orte, die du dir bisher noch nicht angesehen hast!

Und falls irgendwo ein Problem auftaucht oder du in Gefahr gerätst, wird dein wunderbarer Begleiter dir ja ganz bestimmt *weiterhelfen* - wenn du ihn lässt und auf ihn hörst!

Gute Reise, ihr beiden...!

So, wie war die Reise durch deine Seelenlandschaft heute? Was hast du alles gesehen und erlebt? Musste dein 'innerer Helfer' dir irgendwann beistehen?

Wenn ja, wie hat er das gemacht? Hat er etwas getan oder zu dir gesagt oder dir etwas gegeben oder gezeigt oder hast du etwas gefunden? Oder hast du vielleicht auch selber etwas gemacht, damit die Gefahr dich nicht zerstören konnte?

Welche Gedanken und Gefühle hat dein 'bewusstes Ich' dabei gehabt? Hast du etwas überlegt oder dich für etwas entschieden?

Spürtest du vielleicht Angst oder warst du traurig oder wütend? Oder hast du Erleichterung empfunden oder Freude?

Alle diese Gedanken und Gefühle sind ohne weiteres möglich und nichts davon wäre falsch oder schlecht. Sie zeigen dir nur, wie dein 'Ich' diese Situation in deiner Seele wirklich erlebt hat.

Nimm jetzt ein leeres Zeichenblatt und male alles auf, was dein '*bewusstes Ich*' zusammen mit deinem '*inneren Helfer*' in deiner *Seelenlandschaft* mitbekommen hat. Wenn du willst, kannst du wieder Comics-Sprechblasen einfügen, damit man sieht, was du dabei *gedacht*, *geföhlt* oder mit deinem 'Helfer' *gesprachen* hast.

Versuche aber auch darzustellen, *auf welche Art* dein wunderbarer 'Helfer'-Begleiter dir *helfen* konnte...!

Nun hast du bereits die fünfte Zeichnung für dein ganz privates Seelen-Bilderbuch fertig! Herzliche Gratulation! Spannend, nicht wahr?

Schreib jetzt noch über dieses letzte Bild den Titel: 'Mit meinem inneren Helfer unterwegs'. Oder wenn dies besser passt: 'Wie mir mein innerer Helfer geholfen hat'.

Und nun - viel Spass bis zum nächsten Mal mit deinem 'bewussten Ich' und deinem 'inneren Helfer' im Alltag! Denn die beiden sind ja ständig bei allem, was du tust, unsichtbar in dir drin mit dabei...

6. Unterhaltsamer Kamerad

Liebe/r _____!

Ich nehme an, dass du unterdessen jedes Mal selber dran denkst, deine/eure Zimmertür zu schliessen und für totale Ruhe im Raum zu sorgen, wenn du in deiner Seelenlandschaft auf Forschungsreise gehen willst, nicht wahr? Es gelingt dir einfach viel besser, wenn du ungestört bist, dich auf dein Inneres zu konzentrieren.

Letztes Mal warst du ja mit deinem 'inneren Helfer' unterwegs. Bestimmt hast du dabei mit deinem 'Ich' als Held der Geschichte schon Spannendes erlebt und dein 'Helfer' musste dich vielleicht sogar aus einer gefährlichen Situation retten oder dir auf eine andere Art weiterhelfen.

Und nun bist du bereit für das nächste Abenteuer auf deiner Forschungsreise! Du kennst dich ja jetzt in deinem Innern schon gut aus und hast erst noch einen unbesiegbaren Begleiter bekommen, so dass du heute nicht mehr nur mitten am Tag dort unterwegs sein kannst, sondern zum ersten Mal auch *gegen Abend*.

Während du also in deiner Vorstellung wieder einmal auf deinem ganz persönlichen Weg durch deine Seele vorwärtsgehst und dich neugierig umsiehst, sinkt nun die *Sonne deines Bewusstseins* immer tiefer gegen den Horizont (wo sich Landschaft und Himmel 'berühren'). Dabei werden alle Schatten länger und länger.

Du erkennst zwar noch alles um dich herum und kannst dich auch noch prima orientieren, aber die klaren, eindeutigen Farben der Dinge, wie du sie jeweils am Tag gesehen hast, verändern sich jetzt - je nach Wetter anders.

Es kann sein, dass ein herrlicher Sonnenuntergang deine ganze Umgebung in leuchtendes Gelb, Orange oder Rot taucht. Aber es ist auch möglich, dass deine innere Landschaft durch die abendliche Sonne geheimnisvoll hellrosa, lila oder leicht violett strahlt.

Befindest du dich dagegen in einer Schneelandschaft, so sind die schattigen Stellen dort normalerweise bläulich gefärbt - gegen Abend einfach immer stärker.

Bei bewölktem Himmel oder bei Regen jedoch werden *alle* Farben um dich herum abends nach und nach grauer. Was vorher grün war, wird grüngrau oder gar blaugrau (Wiesen, Bäume, Wälder), was vorher braun war, wird braungrau (Feldwege, Holzhäuser, Äcker), geteerte Strassen, Plätze oder Steinhäuser werden dunkelgrau - in ganz verschiedenen Schattierungen usw.

Vielleicht hast du diese Farbverwandlung noch nie bewusst bemerkt, doch du kannst ja mal heute Abend mit deinem 'bewussten Ich' darauf *achten*, falls du Zeit hast! Draussen im Freien geht dies besonders gut, doch auch in Häusern drin ist es möglich, *beim Eindunkeln* die Farbveränderungen zu beobachten, wenn man die Storen oben lässt und im Raum kein Licht anzündet...

Nachdem du jetzt gelernt hast, auf die veränderten Farben des Abends zu achten, wirst du also heute mit deinem 'inneren Helfer' zusammen mal durch deine ganz persönliche *abendliche* Seelenlandschaft wandern.

Ob es wohl gerade regnet dort drin in deiner Seele? Oder kannst du sehen, wie die Sonne in dir immer tiefer sinkt? Oder verdecken vielleicht helle Wolken einen Teil der Sonne oder ist sie schon halb hinter den Bergen oder im Meer versunken? Oder siehst du die Sonne nur als hellen Fleck durch den dichten Nebel deiner Seele? Alles ist möglich!

Und wie wirken jetzt die Farben in *deiner* ganz besonderen Seelenlandschaft? Siehst du auch, wie die Schatten um dich her immer länger werden und immer mehr Platz einnehmen?

Hier kommst du nun eben an den *Rand deines Bewusstseins-Gebietes*, wo es besonders spannend wird.

Am Abend sieht ja nicht mehr alles gleich realistisch und klar aus wie am Tag. Manchmal wirkt die Landschaft bei Sonnenuntergang eher so, als hätten gerade Märchen-Zwerge ihre Farbkübel über die Berge, Wiesen und Seen ausgeleert. Oder bei Regen und Nebel sieht es oft aus, als hätten sich riesige, graue Geister über alles drübergelegt. Und wenn man die langsam wachsenden Schatten betrachtet, könnte man auch ohne weiteres meinen, dies seien irgendwelche Gestalten aus einer anderen Welt...

Am Abend wird es also überall irgendwie märchenhafter als am Tag, auch in unserer Seelenlandschaft - jedenfalls können unsere äusseren und inneren Augen zu diesem Zeitpunkt *nicht mehr alles so sehen, wie es wirklich wäre*.

Dies kann einerseits sehr viel *Spass* machen und wir haben *Lust*, mehr von dieser spannenden, farbigen, überraschenden Abend-Umgebung zu erleben. Doch wenn mal alles nur noch grau wirkt vor lauter Wolken und Regen, so erzeugt dies halt auch leicht eine *düstere Stimmung* in uns selber.

Es hängt also am Bewusstseins-Abend stark vom *Wetter* in deiner Seele ab, wie du dich gerade fühlst. Man spricht ja auch von einer '*Abendstimmung*'...! Darum solltest du jetzt deine *Gefühle* besonders beachten und dich auch bewusst nach ihnen ausrichten:

Wenn dir etwa die Welt in deiner Seele gerade allzu grau und düster vorkommt, kannst du deinen 'inneren Helfer' jetzt *bitten*, dir einen schützenden, warmen Regenmantel und Stiefel zu schenken, damit du trotz des unangenehmen Gefühls-Wetters weiter fröhlich durch deine innere Landschaft weiterreisen kannst.

Falls du jedoch in deiner Seele gerade einen wundervoll farbigen Abend erleben darfst, so *bitte* deinen 'inneren Helfer', dich nun beim Geniessen und Spasshaben einfach im Hintergrund zu begleiten und dich nur dann sofort zu warnen, wenn du aus Versehen irgendwo reintreten oder über etwas stolpern würdest...

Nun hast du deinem 'inneren Helfer' den genauen Auftrag gegeben, *wie* er dich auf deiner Forschungsreise durch die Seele beim momentanen Wetter *schützen* oder *begleiten* soll. Bestimmt wird er dies jetzt auch ganz zuverlässig so ausführen, wie du es gewünscht hast, und du kannst dich deshalb heute Abend in seiner Begleitung völlig *sicher* fühlen.

Schau dich also überall in deiner abendlichen, farbveränderten Seelenlandschaft mal bewusst um und lass die Umgebung auf dich wirken!

Betrachte dann am Wegrand und auch weiter weg die unzähligen, verschiedenen Schattenformen - und sei nicht erstaunt, wenn diesmal irgendwo aus dem Halbdunkel ein *neues Seelenwesen* auftauchen wird!

Du musst überhaupt keine Angst vor ihm haben - egal wie es auch aussehen wird -, denn dieses Wesen gehört ebenfalls ganz zu dir. Neben deinem 'bewussten Ich' und deinem 'inneren Helfer' ist dies nämlich nun *der dritte, sehr wichtige Teil deiner Seele*, den du kennenlernen darfst.

Weil dieser Teil aus dem Schattengebiet deiner Seele kommt, heisst er logischerweise '*seelischer Schatten*' oder einfach 'Schatten'.

Je nach dem, welches *Wetter* gerade in dir drin herrscht, ist er in den Abendstunden deiner Seele entweder ein quirlicher, farbiger, lustiger Kerl oder ein eher düsteres, müde herumhängendes, lustloses Wesen - wie du selber im Moment ja gerade auch das eine oder das andere bist!

Du merkst also: So wie *du* dich innerlich fühlst, so fühlt sich immer auch dein 'Schatten', denn er *ist* ja sozusagen deine gute oder schlechte Laune, deine momentane *innere Stimmung* eben.

Dein 'Schatten' ist aber von Natur aus ganz anders als dein '*bewusstes Ich*'. Dieses hat doch die Aufgabe, praktisch und realistisch zu denken, zu planen und zu handeln, um so als Organisator und Held deiner Seele dich als ganze Person sinnvoll und bewusst zu steuern.

Doch dein 'Schatten' ist auch überhaupt nicht so wie dein zuverlässiger, unzerstörbarer '*innerer Helfer*', der ja immer genau weiss, was zu tun ist, und dich aus jedem Schlamassel retten kann, wenn du es ihm erlaubst.

Nein, dein '*seelischer Schatten*' ist vielmehr einer, der *immer einfach gerade das macht, worauf er Lust hat* oder was zu seiner Stimmung passt:

herumspringen, jauchzen, furzen, jammern, faulenzen, essen, sich etwas ausdenken, neugierig sein, schlafen, spielen, lachen, weinen, in der Nase bohren, basteln, schimpfen, Witze erzählen, sich anlehnen, malen, gar nichts tun, baden, blödeln, herumturnen, schreien, etwas erfinden, sich verwandeln usw.

Dein 'Schatten' ist eben *wie ein Kind*, das nicht erzogen worden ist und darum einfach alles herauslässt, was es gerade denkt oder fühlt.

Deshalb kann es gut sein, dass dir diese Seelenfigur heute als lustiges, freches oder faules Kind begegnet, das nichts von Anstand hält, aber neugierig überall seine Nase reinsteckt. Aber es ist auch möglich, dass sich dir dein 'Schatten' als irgendein wildes Tier zeigt, das vielleicht sprechen kann wie im Märchen. Oder er steht auf einmal als kleines Mönsterchen vor dir oder als Gespenst oder Troll oder was auch immer...

Lass dich einfach von ihm überraschen! Das ist nämlich seine Spezialität, denn dein '*seelischer Schatten*' hat viel *Fantasie* und ist deshalb ein unterhaltsamer Kamerad!

Also geh jetzt los als '*bewusstes Ich*' - begleitet und beschützt von deinem 'inneren Helfer' - und erforsche *deine speziell gefärbte Abendlandschaft* (je nach Wetter), bis du dann irgendwo zum ersten Mal bewusst deinem '*seelischen Schatten*' begegnen wirst.

Sprich mit ihm und locke ihn zu dir her, damit er dich und deinen Helfer kennenlernen kann...!

Und - wie war's? Hattet ihr drei viel Spass zusammen? Oder war es eher ein stilles Zusammentreffen an einem regnerischen Abend?

Male jetzt alles, was du heute in deiner Seelenlandschaft erlebt hast, so genau und in den passenden Wetter-Stimmungsfarben auf ein leeres Blatt, dass es aussieht, als hättest du wiederum ein Foto gemacht - diesmal von eurer ersten *Zusammenkunft in der Abendlandschaft, zu dritt...*!

Super! Es hat sich gelohnt, dass du dir so viel Zeit genommen hast, alles genau darzustellen!

Schreibe nun noch als Titel oben über dieses Bild: 'Erste Begegnung mit meinem seelischen Schatten' und leg es nach diesem Kapitel in dein Forschungs-Bilderbuch.

So - und jetzt erhole dich gut! Zusammen mit deinem 'Schatten'-Kameraden geht dies nämlich besonders gut, denn er ist auch ein Spezialist im *Ausruhen*. Bis bald!

7. Licht und Schatten

Hallo _____!

Ich hoffe, du hast eine gute Zeit gehabt mit deinem neuen Kollegen, dem 'Schatten'! Heute wirst du noch mehr über ihn und seine Eigenart erfahren.

Weißt du zum Beispiel, *wie Schatten überhaupt entstehen?*

Wenn nicht, so schau doch mal, aus welcher Richtung gerade die Sonne zum Fenster herein scheint! Oder ist sie von deinem Zimmer aus eventuell gar nicht zu sehen oder versteckt sie sich hinter Wolken oder ist es draussen schon dunkel? Dann zünde als Sonnenersatz einfach eine Pultlampe/Taschenlampe an und lass - wenn nötig - ein wenig die Storen herunter, um leicht abgedunkeltes 'Abendlicht' zu erhalten!

Nun siehst du, dass die Helligkeit - ob von der Sonne oder von der Lampe ausgehend - in eine mehr oder weniger breit gestreute Richtung strahlt. Und wenn du jetzt diesem hellen Strahlen irgendetwas in den Weg stellst - einen Stuhl etwa, ein Spielzeug oder deine Hand -, so ergibt sich automatisch *dahinter* ein dunkleres Feld. Dies ist so, weil das Licht ja *nicht durch* Gegenstände oder Lebewesen hindurch scheinen kann. Und solche dunklen Bereiche nennen wir eben *Schatten*.

Stell dich doch nun mal - mit diesem Text in der Hand - irgendwo im Raum so hin, dass du die Lampe oder die Sonne *vor* dir sehen kannst! Gut so.

Und wo ist jetzt dein eigener Schatten? Genau! - dort, wo dein Rücken ist, nämlich *hinter* dir. Und da du ja auf dem Rücken keine Augen hast, kannst du deinen *Schatten* in dieser Stellung - mit Blick auf das Licht - gar *nicht sehen*, nicht wahr?

Dreh dich jetzt so um, dass du deinen Schatten gut überblicken kannst! Nun ist es die Lampe oder die Sonne, die sich garantiert *hinter* dir befindet und dir den Rücken bescheint, während diesmal das *Licht* für deine Augen *nicht zu sehen* ist...

Genauso verhält es sich in deinem Innern mit deinem '*seelischen Schatten*' und dem '*bewussten Ich*' - aber setz dich zuerst wieder hin, bevor du weiter liest!

Dein 'Ich' ist ja die Hauptfigur in deiner Seelenlandschaft, wie du dich sicher erinnerst, und es hat die Aufgabe, deine gesamte Person bewusst zu steuern. Das heisst, dein '*bewusstes Ich*' *weiss*, was es im Moment gerade tut oder nicht tut - vor allem am Tag, wenn es hell ist und es alles gut sehen kann.

Dein '*bewusstes Ich*' hat daher immer etwas mit *Licht, Sehen und Wissen* zu tun - mit dem *Bewusstsein* eben!

Aber dein Bewusstseins-Licht kann auch in deiner Seele *nicht durch* dein 'Ich' hindurchscheinen. Somit entsteht *hinter* deinem 'bewussten Ich' - hinter seinem/deinem Rücken sozusagen - ebenfalls ein dunkler Bereich: dein 'seelischer Schatten'!

Da sich dein Schattenteil vorwiegend im *dunklen, schattigen* Bereich deiner Seele aufhält, *sieht* er natürlich viel *weniger* klar als dein 'bewusstes Ich'. Darum kann dein 'seelischer Schatten' auch *nie so genau wissen*, was er gerade tut oder nicht tut - das

heisst, er macht einfach *halbbewusst* drauflos, was gerade zu seiner Stimmung passt. Das ist seine ganz normale Eigenart!

Dein '*seelischer Schatten*' hat also immer etwas mit dem *Halbdunkeln*, dem *Nicht-genau-Sehen* und *Nicht-genau-Wissen* zu tun - mit dem *Unterbewusstsein* eben!

Dein eigenes, persönliches Unterbewusstsein befindet sich jeweils dort, wo in deiner Seele *gerade Abend ist*.

Geh darum jetzt mal - falls du ungestört bist - mit geschlossenen äusseren Augen als 'bewusstes Ich' in deine *momentane seelische Abendlandschaft*, auch wenn äusserlich in deiner Umgebung noch heller Tag oder bereits Nacht ist.

Wende dich dabei bewusst der *Sonne* zu, die du gerade noch *über dem Horizont* sehen kannst! Wenn es jedoch bewölkt ist in dir drin, so schaust du einfach in jene Richtung, in der du die Sonne ungefähr vermutest.

Von dort kommt das letzte Licht deines Bewusstseins-Tages und du kannst in deiner Seele beobachten, wie die Schatten *in der entgegengesetzten Richtung* nach und nach länger werden und immer mehr Platz brauchen: die Schatten von Häusern, von Bäumen, von Grashalmen, Felsbrocken, Hügeln, Wäldern, weidenden Tieren usw.. Sieh dir alles ganz genau an!

Dreh dich nun in deiner Seelenlandschaft als 'bewusstes Ich' auch mal von der Abendsonne weg, damit du das Schattenbild deines eigenen Körpers sehen kannst.

Schau nur, wie langgezogen dein Schatten jetzt vor dir liegt, wenn die Sonne von hinten an deinen Rücken scheint! Sein dunkelgraues Feld beginnt dabei genau bei deinen Füßen und zieht sich wie ein riesiger, dunkler Kaugummi über den Boden bis hin zu deinem ebenfalls langgezogenen Schattenkopf. Wie riesig du bist als Schatten! Aber auch schrecklich dünn, fast wie eine Bohnenstange, nicht wahr?

Und wenn du dich jetzt mal hinkauerst? Dann wirkst du auf einmal wie ein dicker, rundlicher Zwerg!

Steh jetzt wieder auf - nur in deiner Vorstellung natürlich - und winke deinem Schatten einmal zu! Auch dies macht dein Schatten sofort genauso und es sieht aus, als wäre er eine andere Person, die dir zuwinkt. Lustig, nicht?

Und jetzt hältst du mal deine Arme quer von deinem Körper weg! Nun siehst du aus wie ein Kreuz - obwohl du genau weißt, dass du in Wirklichkeit kein Kreuz bist, sondern ein lebendiger Mensch.

Und danach hältst du deine Arme auch noch hoch, so dass dein Kopf wie eingeklemmt aussieht. Huch, hast du etwa gerade Hörner bekommen? Jedenfalls sieht dein Schatten so aus...

Mit dem eigenen 'Schatten' kann man also prima spielen, auch in der eigenen Seele drin!

Dabei macht dein 'Schatten' immer alles *ähnlich* wie dein 'bewusstes Ich' und wirkt trotzdem ganz *anders* als dieses. Das 'Ich' arbeitet ja als Organisator klar und bewusst mit den wirklichen Gegebenheiten der Realität, während der 'seelische

Schatten' nach Lust und Laune *halbbewusst* alles *verzerren*, *vergrössern*, *verkleinern* oder auch *Nicht-Reales erfinden* kann.

Aber dein 'seelischer Schatten' muss sich natürlich wie alle Schatten dieser Welt ungefähr an seinen *Schattenerzeuger* halten, in diesem Fall an dein 'bewusstes Ich'. Denn der Schatten einer Blume sieht ja auch nie so aus wie der Schatten eines Stuhls. Und die Abendstimmung über einer Bewusstseins-Berglandschaft erzeugt nun mal auch nicht die gleichen Schatten, wie sie in jemandem entstehen, der innerlich eine Abendstimmung unter Palmen erlebt...

Dagegen ist es ohne weiteres möglich, die Schatten unserer Hände so zu formen, dass sie an der Wand das Bild eines fliegenden Vogels, eines Gesichtes oder eines Zwerges darstellen. Die *Verwandlungsfähigkeit* von Schatten ist somit recht *gross*, aber halt doch immer nur auf die Möglichkeiten der *zugehörigen Vorlage begrenzt*...

Deine beiden Seelenteile 'Ich' und 'Schatten' sind ebenfalls sehr *unterschiedlich*, aber dein 'Schatten' kann sich nur so weit verwandeln, wie es *zu deinem 'Ich' passt*. Er wird also nie genau gleich aussehen und reagieren wie der 'Schatten' deines Bruders oder deiner Freundin oder von sonst wem, aber vielleicht ähnelt er irgendeinem von ihnen.

Eine Besonderheit aller 'Vorlage-Schatten'-Paare ist es zudem, dass sie *nur zusammen existieren* können. Deinen seelischen 'Schatten' gäbe es doch gar nicht, wenn du kein 'bewusstes Ich' hättest (siehe Schattenentstehung) und du kannst nicht ein 'Ich' haben, ohne gleichzeitig auch einen 'Schatten' zu erzeugen. Das ist nun mal nicht möglich - weder in der äusseren Welt, noch in deiner Seele drin!

Wenn dein 'Schatten' sich nämlich gerade hinter dir befindet, kannst du ihn mit deinem Bewusstsein nur nicht sehen. Und beim Spezialfall Mittagszeit ist dein 'Schatten' halt *unter* dir selber versteckt, weil die Sonne ja von oben auf dich herunter scheint. Und nachts erkennst du ihn nicht, weil sowieso alles rundum voller Schatten und darum dunkel ist. Aber er ist garantiert immer da, wo du dich mit deinem 'bewussten Ich' gerade befindest!

Also musst du dich damit abfinden, dass du deinen inneren 'Schatten' dein ganzes Leben lang nie, nie mehr los wirst, egal wie viel Mühe du dir auch geben würdest...

Und wegen dieser unlösbaren Verbundenheit mit dir, reagiert dein 'Schatten' manchmal hinter deinem 'Ich'-Rücken - das heisst aus deinem *Unterbewusstsein* heraus -, ohne dass du das selber mitbekommst. In solchen Momenten handelst du dann nicht mit deinem 'bewussten Ich' wie üblich, wenn du etwas Bestimmtes vorhast, sondern dein 'seelischer Schatten' handelt für dich und zwar ohne nachzudenken...

Manchmal staunst du vielleicht, was du gerade Komisches, Freches, Fantasiévollendes, Nervöses oder Lustiges gesagt oder getan hast, ohne dass du das eigentlich mit deinem 'bewussten Ich' gewollt hättest. Dann war da ganz bestimmt dein 'seelischer Schatten' in dir am Werk und hat *ungefragt* und *ohne zu überlegen* seine aktuelle Stimmung durch dich ausgedrückt.

Auch wenn du gähnst oder von einer Aufgabe abschweifst oder auflachst oder unruhig herumhampelst oder zuhörend etwas kritzelst oder urplötzlich eine Idee hast, so ist es ebenfalls immer dein 'Schatten', der halbbewusst in deinem Innern mitlebt und mitreagiert, während dein 'bewusstes Ich' dies meist gar nicht bemerkt.

Aber selbst wenn wir uns mit dem 'Ich' absichtlich Mühe geben, unseren unterbewussten 'Schatten' ruhig zu halten oder ihn ganz zu verdrängen, so ist dies für uns Menschen trotzdem nur zum Teil möglich. Denn auf irgendeine Weise mischt er im Hintergrund unserer Seele immer mit, so dass die anderen Menschen an unserem Verhalten oder unserem Gesicht oder unseren Bewegungen leicht erkennen können, wie wir gerade drauf sind - oder besser gesagt, *welches Wetter, welche Stimmung unterbewusst in unserer Seele herrscht*.

Bei jedem Menschen ist das so! Das gehört zu unserer menschlichen Natur und muss so sein.

Unser 'Schatten' ist halt eine genauso wichtige Figur in unserer Seelenlandschaft wie das 'bewusste Ich' und unser 'innerer Helfer'! Und es ist dringend nötig, dass wir ihn auch ernst nehmen und genügend *beachten*, ihn aber dennoch auch *nicht ungesund übertreiben lassen*...

Da unser 'seelischer Schatten' ja für die Fantasie, das Ausruhen und das Ausdrücken der aktuellen Stimmung zuständig ist, trägt er jedenfalls mit seiner *halbbewussten, natürlichen Lockerheit* wunderbar dazu bei, dass unser 'Ich' sich beim bewussten Organisieren des Alltags nicht verkrampft oder gar überfordert. Das ist *lebenswichtig*!

Nachdem du nun vieles über die Schattenentstehung gelernt und die Eigenarten deines 'seelischen Schattens' mit den Eigenarten deines 'bewussten Ichs' verglichen hast, bist du jetzt sicher soweit, dass du dir deine *innere, Schatten übersäte Abendlandschaft* mitsamt deinen drei Seelenfiguren genau vorstellen kannst.

Schliesse also nochmals deine äusseren Augen und blicke dich mit deinem 'bewussten Ich' in dir drin um, bis du dir alles gut eingeprägt hast!

Welche Art Landschaft umgibt dich im Moment? Eine Gegend, wie du sie von deinem Wohnort her kennst, oder stehst du in einer Wüste oder an einem See oder auf einem Berg oder mitten im Urwald?

Und *wo geht die Sonne* jetzt dann gleich *unter*? Über einer Schneelandschaft, hinter einem Vulkan, am Meer, neben Hochhäusern oder hinter einem Wald?

Oder scheint die Sonne gar nicht, sondern *regnet* es wie aus Kübeln? Oder liegt der *Nebel* über der abendlichen Gegend oder ist die letzte Helligkeit in den *Wolken* über einem abgeernteten Maisfeld zu sehen?

Alles ist in deiner Seele möglich, wie du weißt! Das *Wetter* dort entspricht einfach deiner jetzigen Stimmung.

Und nun *betrachte* besonders *die Schatten* der Dinge und der ganzen Umgebung! Welche Baumart ergibt welche Schattenform? Wo sind die Schatten noch heller, wo schon dunkler? Wie stark sind sie in die Länge gezogen? Von Bodenwellen werden Schatten wellig verzerrt, manchmal überdecken sie sich gegenseitig usw.

Achte dich auch bewusst auf die *Richtung der Schatten*! Du weißt ja jetzt, dass wenn die Sonne in deiner Seelenlandschaft *links* von deinem 'bewussten Ich' steht, alle Schatten garantiert nach *rechts* weisen. Und wenn die letzte Helligkeit des Tages *hinter* deinem 'Ich' liegt, so kann es seinen eigenen 'Schatten' *vor* sich sehen usw.

Der spezielle Schatten deines 'bewussten Ichs' ist dabei aber *viel freier* als die gewöhnlichen Schatten rundum. Er ist ja auch ein lebendiger Teil deiner Seele und

muss daher *viel mehr ausdrücken* können als sie, nämlich all deine halbbewussten Stimmungs-Gefühle, -Emotionen und -Gedanken.

Darum ist dein 'seelischer Schatten' auch nicht genau an die Füße deines 'Ichs' gebunden, sondern kann sich *in deiner Nähe* frei bewegen. Er muss auch nicht genauso gebaut sein wie du, sondern kann sich in fast alles verwandeln, was ihm gerade einfällt, wenn es nur *zu deinem 'Ich' passt* - in ein Tier, eine Märchenfigur, einen Clown, eine Pflanze, einen Drachen, ein Baby - Spass machend, faulenzend, neugierig, geniessend, beleidigt, erfinderisch, sich langweilend, übermütig, wütend, fröhlich usw.

Also, *stell dir* nun deine ganze heutige Seelenlandschaft genau vor:

Dein '*Ich*' (mit dem heutigen Aussehen), dein freier '*Schatten*' (Was tut er gerade?), dein treuer '*Helfer*' (Wie sieht er heute aus?), das letzte *Tageslicht* irgendwo über dem Horizont, *die gewöhnlichen Schatten* der Umgebung in der anderen Richtung liegend - und all das in den *Wetter-Abendstimmungs-Schatten-Farben*...!

Nun nimmst du ein leeres Zeichenblatt und malst Stück für Stück darauf, was du in dir drin gesehen hast. Es lohnt sich, wenn du dir wirklich Zeit dafür nimmst und alles ganz genau darstellst...

Wunderbar! Das Ganze wirkt so geheimnisvoll, wie das Unterbewusstsein eben in Wirklichkeit auch ist.

Diesmal schreibst du den Titel 'Licht und Schatten - Bewusstsein und Unterbewusstsein' über dein Abend-Schatten-Gemälde und versorgst es wie immer anschliessend an diesen Text in deinem Hefter, Ordner oder Mäppchen.

Und nun *geniesse* in deinem ganz normalen Alltag das tägliche Zusammensein mit deinem Stimmungs-'Schatten' und deinem weisen 'Helfer'! Dabei kannst du ab und zu mit deinem 'bewussten Ich' auch *beobachten*, wie unterschiedlich deine drei Seelenteile jeweils reagieren - je nach dem, welche Aufgabe sie in dir drin halt haben.

Bis bald!

Teil 2 - Heldenausbildung

8. Sinnvoll handeln

Hallo, liebe/r _____!

Wie geht es dir eigentlich so in letzter Zeit? Mal gut, mal schlecht, mal nicht sonderlich gut?

Das ist bei den meisten Menschen so.

Doch *du* erhältst jetzt die wunderbare Gelegenheit, jene Zeiten, in denen es dir schlecht geht, ganz gezielt zu verkürzen oder über längere Zeit sogar aufzuheben. Das heisst, du kannst irgendwann so leben, dass es dir *fast nur noch gut geht!!!*

Wie das funktionieren soll?

Ganz einfach: Du kennst nun ja deine drei inneren Seelenteile 'Ich', 'Schatten' und 'Helfer' und weißt, wofür sie da sind. Dir ist auch klar, dass dein '*Ich*' jede Handlung von dir steuern muss, damit du überhaupt etwas tun kannst. Und dein 'Schatten' ist dir ein fantasievoller Kamerad, während dein '*Helfer*' dir sagen kann, was für euch beide hilfreich wäre und was nicht.

Also müsste dein '*bewusstes Ich*' doch nur noch begreifen, dass es einfach ununterbrochen *auf deinen klugen, unzerstörbaren 'Helfer' hören sollte*. So könnte dein 'Ich' nämlich gar nichts mehr planen, organisieren und entscheiden, was dir ab und zu völlig das Leben vermiest, sondern du würdest nur noch weise, sinnvolle Entscheidungen treffen. Und folglich ginge es dir in deinem Leben doch fast nur noch gut. Raffiniert, nicht wahr?

Auch wenn dies beinahe zu schön klingt, um wahr zu sein, so könnte dies doch zur ganz normalen Realität für dich werden, sobald du die Fähigkeiten deiner unsichtbaren Seelenbereiche bewusst und klug einzusetzen gelernt hast.

Bis jetzt hat jedoch noch gar niemand deinem 'Ich' beigebracht, wie sich ein echter Held, Chef und Organisator wirklich klug und eben heldenhaft benimmt und wie er echt gute Entscheidungen treffen kann. Deshalb darfst du heute bei deinem 'inneren Helfer' den ersten Teil deiner *Helden-Ausbildung* beginnen!

Gehe dazu - wenn im Raum alles ruhig ist - wie immer mit geschlossenen äusseren Augen in deine ganz persönliche Seelenlandschaft hinein und schau dich um! Wo befindest du dich hier gerade heute?

Siehst du einen Ort, der sich für eine Schulung bei deinem 'Helfer', deinem persönlichen Weisheitslehrer, eignen würde? Vielleicht eine versteckte Lichtung im Wald oder in der Nähe eines Felsens, wo eine Quelle hervorsprudelt?

Oder gibt es dort bei dir irgendwo eine einsame Berghütte, die sich eignet, oder eine Oase mit Palmen in der Wüste oder ein stiller Tempel, vielleicht an einem Fluss?

Auch das Ufer eines Weihers wäre ein guter Platz, wo dein 'Helfer' deinem '*bewussten Ich*' alles beibringen könnte, was es als dein innerer 'Held' wissen muss, um dich und deinen 'Schatten' mit der Zeit in ein immer besseres, freudvolleres Leben führen zu können.

Falls du in deiner Seelenlandschaft jetzt einen passenden Ort erblickst, geh darauf zu und warte kurz, bis dein 'Helfer' sich dir zeigt - in welcher Gestalt auch immer (menschlich, tierisch, märchenhaft, männlich, weiblich?).

Falls du aber noch keinen passenden Platz siehst, so rufst du deinen 'Helfer' schon jetzt her und er wird dich gleich selber an einen wunderbaren Ort bringen...

Wenn du dich nun hier an diesem speziellen, geheimnisvollen, ruhigen Ort vor deinen 'inneren Helfer' hingesezt hast und ihn erwartungsvoll anblickst, so wird er langsam und ernsthaft zu sprechen beginnen (auch als Tier, Fabelwesen usw.):

'Liebe/r _____, liebes 'bewusstes Ich'! Du willst heute also bei mir lernen, wie du dafür sorgen kannst, dass es dir und deinem 'Schatten' in deinem Leben fast nur noch *gut geht*, jedenfalls nicht so oft schlecht wie bisher. Dafür musst du als Erstes unbedingt 'gut' und 'schlecht' voneinander unterscheiden können.

Du glaubst, dass dies doch gar nicht schwierig sei? Da bin ich mir aber nicht so sicher,' sagt dein 'Helfer' und wiegt seinen Kopf dabei gedankenvoll hin und her, spricht dann aber sofort wieder weiter:

'Immerhin triffst du im Moment als 'bewusstes Ich' und Chef deiner ganzen Person noch häufig recht dumme Entscheidungen, die sich mit der Zeit als schlecht erweisen - sonst würde es dir ja schon jetzt meistens gut gehen, nicht wahr? Also denke ich, dass du schon noch ein wenig Nachhilfe von mir gebrauchen kannst.

Ich muss aber noch kurz weggehen, um dir zwei Dinge zu holen. Bleib einfach hier sitzen und warte auf mich, bis ich zurück bin!'

Und schon bist du da ganz alleine an diesem besonderen, stillen Ort und schaut von deinem Sitzplatz aus ein wenig rundum.

Auf einmal hörst du in der Nähe ein ganz leises Knacken - und dann noch einmal - und noch einmal. Neugierig blickst du in diese Richtung und merkst erst jetzt, dass da wenige Meter links von dir, schräg oben auf einem Ast oder auf einem erhöhten Sims usw. ein *Vogelnestchen* liegt.

Gerade scheint eines der jungen Vögelchen aus seinen Eierschalen geschlüpft zu sein und torkelt nun noch ganz zerzaust, verklebt und unsicher um die übrigen Eier herum. Dabei gerät es immer mehr an den Rand des aus feinsten Zweigen hergestellten Nestes - und purzelt doch wirklich vor deinen Augen auf den Boden hinunter.

Ohne zu überlegen springst du mit deinem 'bewussten Ich' auf, läufst hinzu, schiebst das winzige Vögelchen sachte mit den Fingern auf deine andere Hand, hebst es wie in einem Lift hoch und legst es vorsichtig wieder in sein Nest zurück. Und weil das Vögelchen ja gleich nochmals herunterfallen könnte, ziehst du mit deinen Händen auch noch rasch den locker 'geflochtenen' Rand des Vogelnestes rundum etwas höher hinauf.

Dann bleibst du zufrieden vor deinem Werk stehen und plauderst noch ein wenig mit dem scheuen, kleinen Vögelchen, um ihm zu zeigen, dass jetzt wieder alles gut ist.

In diesem Moment kommt dein 'Helfer' zurück und sieht dich fragend an. Verunsichert überlegst du, ob du wohl doch etwas Falsches gemacht hast. Aber dann erklärst du deinem 'Helfer' einfach wahrheitsgetreu, was sich zugetragen hat: Dass du gesehen hast, wie das Vögelchen heruntergepurzelt ist, dass es niemals alleine wieder ins Nest hochgekommen wäre, dass auch seine Vogeleltern dies unmöglich hätten schaffen können, dass du befürchtet hast, ein Tier könnte es auffressen oder Menschen könnten aus Versehen darauf treten und es zerquetschen. Also *musstest* du doch *eingreifen*, um das winzige Wesen zu retten! Und das Nest hast du auch nur deshalb verändert, damit das Vögelchen und seine zukünftigen Geschwister nicht mehr so leicht herunterfallen können. Also hast du es doch schlichtweg gar nicht übers Herz gebracht, brav sitzen zu bleiben und tatenlos auf ihn, deinen Weisheitslehrer, zu warten...

'Schon gut, schon gut!', wird dich dein 'Helfer' jetzt beruhigen und dich freundlich zu deinem vorherigen Sitzplatz zurückführen.

'Du hast alles richtig gemacht, liebes 'bewusstes Ich', liebe/r _____! Ich wollte nur sehen, ob du überhaupt das Zeug dazu hast, ein echter Held zu werden. Deshalb habe ich dir diese Situation mit dem jungen Vögelchen wie in einem Traum hierher projiziert und bin weggegangen, damit du die Aufgabe selbständig lösen konntest.'

Verwirrt blickst du zum Vogelnestchen hinüber, doch dieses ist wirklich verschwunden, wie wenn es gar nie dort gewesen wäre. Dafür sagt dein 'Helfer' jetzt mit einem strahlenden Lächeln auf dem Gesicht zu dir:

'Es freut mich sehr, dass du schon bei deiner ersten Aufgabe genauso gehandelt hast, wie ein richtiger Held dies tun sollte. Das bedeutet, dass du bereits alle Fähigkeiten besitzt, die ein gutes Leittier haben muss.'

'Ein gutes Leittier?', fragst du deinen 'Helfer' überrascht. Du willst doch aber ein kluger Held werden, kein Tier!

Da lacht dein 'Helfer' fröhlich auf und erwidert:

'Ach ja, das weißt du ja noch gar nicht, mein/e liebe/r _____! Ein echter Held muss genau die gleichen Fähigkeiten haben, wie sie in der Natur schon seit Urzeiten die *sozialen Leittiere* der wilden Herden und Rudel besitzen:

Diese müssen nämlich nicht unbedingt gross, schön oder stark sein - sehr oft sind es auch Weibchen -, aber diese Leittiere fallen auf durch ihre grosse *Aufmerksamkeit*, durch ihr *Interesse* am Wohlergehen der anderen Tiere, durch den erstaunlichen *Orientierungssinn* (gespeicherte Erfahrungen) und durch ihr *entschlossenes Handeln*.

Diese vier speziellen Fähigkeiten - Aufmerksamkeit, Interesse, Orientierungssinn/Klugheit, Entschlossenheit - ermöglichen es jedem Leittier dieser Erde, den übrigen Tieren der eigenen Gruppe zum Beispiel Nahrungsquellen oder Wasserstellen zu *zeigen*, Gefahrensituationen frühzeitig zu *erkennen* und *entschlossen* darauf zu *reagieren* (Warnlaute ausstossen, Angreifer abwehren, einen sichereren Weg wählen, rechtzeitig umkehren, ein fruchtbareres Gebiet finden, ein gefährdetes Tier aus der Gefahrenzone wegschubsen, ein störendes Tier mit strengem Blick ausbremsen, kleinere oder kranke Tiere schützend in die Mitte der Gruppe nehmen usw.).

All diese *klugen Leittier-Entscheidungen* zeigen den anderen Tieren der Herde, dass sie diesem Tier echt *vertrauen* können. Deshalb folgen sie ihm freiwillig überallhin nach.

Ein gutes Leittier ist also kein wichtigtuerischer Machotyp, der sich mit Kämpfen und Dreinschlagen Achtung zu verschaffen versucht. Im Gegenteil!

Ein gutes Leittier zeigt einfach durch sein ruhiges, freundliches, entschiedenes Verhalten, dass ihm jedes Gruppenmitglied wichtig ist. Aufmerksam und interessiert blickt es fast ständig um sich, prüft, ob noch alles gut läuft, und reagiert nur dann ganz gezielt, wenn es wirklich nötig ist.

Diese beiläufige Art der Begleitung verschafft ihm eine *natürliche Autorität*, die es jedem einzelnen Tier der Gemeinschaft ermöglicht, sich unter seiner unauffälligen Führung *wohl, sicher und geborgen zu fühlen*.

Es sind also die sozialen Leittiere, die bewirken, dass es allen in der Gruppe so oft wie möglich *gut geht* - auch ihnen selbst...!

Aber nicht nur die Tiere, sondern auch die Menschen lassen sich als kleinere oder grössere Gruppen von solchen Leittier-Personen führen und begleiten, damit ihre Unternehmungen gelingen können - Länder oder Gemeinden werden von den Regierenden geleitet, Vereine vom Vorstand, Schulklassen von Lehrpersonen, Gruppen von Kursleitern usw.

Und auch jede einzelne Familie hat Eltern-Leittiere, die sich aufmerksam, interessiert, klug und entschlossen um das Wohlergehen ihrer Kinder zu kümmern haben.

Diese Aufzählung ist hier aber noch gar nicht zu Ende,' fährt dein 'Helfer' vielsagend fort, 'denn jedes Gruppen- oder Familienmitglied dieser Erde muss auch *selber* solche Leittierfähigkeiten entwickeln!

Dies ist so, weil ja kein einziger Leiter, keine einzige Leiterin total perfekt sein kann und jeder Mensch mal einen Fehler macht oder eine schlechte Entscheidung trifft. Darum ist es gut, wenn selbst Kinder von klein auf Schritt für Schritt lernen, *für sich selber kluge, entschlossene Leittiere zu werden*, um immer weniger von ihren Eltern abhängig zu sein.'

'Aber für sich selber kann man doch kein Leittier sein!',' unterbrichst du jetzt deinen 'Helfer'. 'Denn ich bin ja keine ganze Gruppe, die man leiten müsste, sondern nur ein einzelner Mensch.'

Schmunzelnd wird dir dein 'Helfer' darauf sicher sofort zur Antwort geben:

'Doch, doch, das geht, mein/e Liebe/r! Es ist ja gerade die besondere Aufgabe deines 'bewussten Ichs', als Held und Organisator deiner Person alle *Teile deines Körpers* sinnvoll zu steuern - wie eine Gruppe sozusagen!

Und auch in deinem Innern wirst du diese Leittierfähigkeiten brauchen können, um mit der Zeit deinen 'Schatten' in all seinen Stimmungs-Variationen klug zu begleiten, damit er dein 'Ich' unterstützt und dich nicht etwa in Gefahr bringt...

Aber auch in deinem ganz gewöhnlichen äusseren Alltag gibt es unzählige Gelegenheiten, bei denen du nicht nur für dich selber ein aufmerksames, interessiertes Leittier sein kannst, sondern ab und zu auch für deine Geschwister oder ein paar deiner Mitschüler oder für fremde Kinder und Erwachsene - auf dem

Spielplatz etwa oder in der Schule, in der Pause oder auf dem Heimweg, in der eigenen Familie oder zu Besuch, im Turnverein oder in der Musikgruppe usw.

Darum würde es sich natürlich schon lohnen, statt weiterhin oft dumme, schlechte Entscheidungen zu treffen wie bisher, diese *vier Leittier-Fähigkeiten* bewusst zu entwickeln und zu *trainieren* - bis du ein so gutes Leittier bist, dass es allen um dich herum und dir selber fast nur noch gut geht.

Das wolltest du doch, nicht wahr?', fragt dein 'Helfer' dich jetzt ganz direkt und schaut dich eindringlich an.

'Ja doch! Natürlich möchte ich, dass es mir gut geht und meinen Mitmenschen auch,' stotterst du verlegen.

Da klopft dir dein 'Helfer' auf die Schulter und sagt:

'Du bist ja auch schon auf dem besten Weg dazu, ein wirklich gutes Leittier zu werden, also ein echter Held! Denn durch den Vogelnest-Test hast du bewiesen, dass du bereits Leittier-Fähigkeiten besitzt und sie auch schon anzuwenden weisst:

Du warst zum Beispiel von selber *aufmerksam* auf das, was um dich her passierte, als du alleine hier sassest, hast dich für das Wohl der ganzen Vogelfamilie *interessiert* und aus deinen bisherigen Erfahrungen heraus *klug überlegt* und *entschlossen gehandelt*, indem du das Vögelchen gerettet und auch gleich noch das Problem des Herunterfallens gelöst hast.

Und genauso reagiert doch ein echter Held! Aber genauso reagiert eben auch seit Menschengedenken jedes gute Leittier auf dieser Erde!

Doch für heute hast du hier bei mir in deiner Seelenlandschaft genug gelernt, denke ich,' sagt jetzt dein 'Helfer' und verabschiedet sich von dir. 'Bis zum nächsten Mal an derselben Stelle!', fügt er noch hinzu - und schon befindest du dich wieder in deinem normalen Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum in deiner äusseren Alltagswelt.

Nimm nun - ohne dich von irgendetwas ablenken zu lassen - gleich deine Farb-/Filzstifte hervor und male auf ein leeres Blatt, wie du an diesem *besonderen Ort* in deiner Seelenlandschaft den *Vogelnest-Test* bestanden hast.

Dabei sollte man an deinem gezeichneten '*bewussten Ich*' die vier Leittier-Fähigkeiten ablesen können:

deine *Aufmerksamkeit* (z.B. betonte, strahlende Augen/Ohren),

dein *Interesse am Wohlergehen* der Vögelchen (z.B. 'Pfeil in Richtung Smilie-Lachgesichter' oder 'rotes Herz' usw.),

dein *kluges Überprüfen* von bereits gemachten Erfahrungen (z.B. 'Wegweiser im Kopf' oder 'Gehirn' oder 'Denkblase' usw.),

dein *entschlossenes Reagieren* (z.B. 'hochheben' oder 'Nestrand erhöhen' oder 'ruhig mit dem Vögelchen sprechen').

Ja, so ist es wunderbar!

Schreib nun noch über dein Bild den Titel: 'Helden-Ich-Ausbildung: die vier Leittierfähigkeiten'.

Und dann ist es wieder Zeit für eine Pause! Bestimmt fällt dir nun im Alltag jeder auf, der sich wie ein gutes Leittier verhält...

9. Heldenmerkmale

Hallo, liebe/r _____!

Letztes Mal warst du ja bei deinem 'Helfer' in deiner Seelenlandschaft zu Besuch, um dich von ihm schon ein Stück weit zu einem echten Helden ausbilden zu lassen.

Heute gehst du ebenfalls wieder bei absoluter Ruhe mit geschlossenen äusseren Augen und offenen inneren Augen in deine persönliche Seelenlandschaft hinein und zwar an denselben besonderen Ort wie zuvor. Hier triffst du dich erneut mit deinem 'Helfer', der immer noch gleich aussieht wie letztes Mal, und setzt dich gespannt vor ihn hin.

Dein 'Helfer' lächelt dir freundlich zu und beginnt dann zu sprechen:

'Du, liebe/r _____, hast ja beim letzten Mal - ohne es zu merken - als 'bewusstes Ich' bereits die vier Leittier-Fähigkeiten gezeigt, als du das heruntergefallene Vögelchen gerettet und sicherheitshalber auch noch den Nestrand erhöht hast. Wie ein gutes Leittier, wie ein echter Held, warst du nämlich von selber *aufmerksam, interessiert, klug und entschlossen* - und hast so Verantwortung übernommen!

Vielleicht weißt du noch nicht so genau, was '*Verantwortung*' bedeutet,' bemerkt dein 'Helfer' nun und beginnt, dir dieses Wort zu erklären:

'Das ist ganz einfach. Als ich zurückgekommen bin und dich fragend angeschaut habe, konntest du mir doch problemlos *antworten*, was du dir bei deinen Handlungen alles gedacht hast, und deine *Antworten* waren keine blöden Ausreden, sondern machten wirklich Sinn!

Deshalb sagt man, du hast Ver-antwort-ung für dein Handeln übernommen. Denn du konntest ja für alles ohne weiteres *überzeugt hinstehen*, für deine Handlungen *geradestehen* und mir in Ruhe und mit Überzeugung *antworten*, denn du wusstest ja, dass du mit deinem 'Ich' klug überlegt hast und für das Vögelchen nur das Beste wolltest. Schuldig musstest du dich also überhaupt nicht fühlen, selbst wenn ich dich ausgeschimpft hätte, weil du meinen Befehl missachtet hast.'

(Übrigens: *In der äusseren Realität* dürfte man ein junges Vögelchen nicht mit den blossen Händen zurück ins Nest legen, da die Vögeleltern den Menschengenuch an ihrem Jungen als gefährlich einstufen würden und es dann erst recht wieder rauswerfen...

Aber das hast du wahrscheinlich nicht gewusst und in deiner unsichtbaren, symbolischen Seelenlandschaft drin spielen solche äusseren Tatsachen sowieso keine Rolle. Also war deine Reaktion trotzdem völlig richtig und verantwortungsvoll - nur falls es bei euch Diskussionen hierüber geben sollte!)

Dann spricht dein 'Helfer' aber in seinem ruhigen, weisen Tonfall weiter:

'Hättest du dich jedoch in dieser Testsituation aus Bravheit *nicht* von der Stelle bewegt und das Vögelchen wäre bald darauf gefressen oder zertreten worden, so hättest du dich bei meiner Rückkehr wohl nervös herauszureden versucht, dass ich dir ja *befohlen* hätte, genau hier auf mich zu warten, nicht ein Vögelchen zu retten.

Doch damit hättest du plötzlich *mir* die Ver-antwort-ung für dein Nicht-Handeln zugeschoben und gleichzeitig noch vorwurfsvoll angedeutet, dass *ich* am Tod des Vögelchens schuld sei - nicht du...

So reagiert aber nun mal kein Held und natürlich auch kein einziges gutes Leittier! Denn durch solche Ausreden und das *Verantwortung-Abschieben* geht es am Ende allen Beteiligten nur *schlechter*, nicht etwa besser:

nämlich mir als deinem 'Helfer', indem du mich beleidigst, aber auch den jungen Vögelchen und ihren Vogeleltern, weil du nicht für ihr Wohl gesorgt hast. Und zudem würde es auch dir selber schlechter gehen, weil dir nämlich überhaupt nicht mehr wohl wäre in deiner Haut, sobald du dich vor mir *ver-antwort-en* müsstest...

Jeder Mensch dieser Erde muss sich also im Klaren sein, dass sein *eigenes 'bewusstes Ich' entscheidet und steuert*, was er als ganze Person letztendlich tut oder nicht tut. Deshalb ist auch jeder Mensch für sein eigenes Handeln oder Nicht-Handeln *immer selbst verantwortlich* und kann sein Geradestehen-Müssen für diese Reaktionen nicht einfach anderen 'Ichs' zuschieben.

Dies gilt auch, wenn etwa ein anderes Leittier dir oder einer ganzen Gruppe einen Auftrag erteilt. Jeder Einzelne muss dann auch noch als 'bewusstes Ich' und *Einzel-Leittier* für sich selber *überlegen* und *prüfen*, ob die Anweisung überhaupt Sinn macht und ob man hinterher dafür geradestehen und überzeugt antworten (*Verantwort-ung übernehmen*) könnte oder nicht.

Doch Menschen machen natürlich nicht immer alles so vorbildlich richtig, wie sie es möchten, auch wenn sie alles gut geprüft haben. So muss jeder ab und zu auch einsehen, dass er/sie sich trotz bestem Willen als 'bewusstes Ich' gerade völlig falsch entschieden hat...

Das ist aber nicht so tragisch, denn in diesem Fall muss man sich den gemachten Fehler halt einfach *bewusst eingestehen* und die *Folgen davon tragen und aushalten* - selbst wenn es weh tut. Auch das gehört zum Verantwortung-Übernehmen eines Helden!

Ein echter Held schiebt jedenfalls nie feige andern die Schuld in die Schuhe, sondern steht *mutig* und *tapfer* auch zu seinen Fehlern und Schwierigkeiten...!

Aber wie gesagt: Du, liebe/r _____, hast ja letztes Mal beim Vogelnest-Test völlig richtig und verantwortungsvoll gehandelt - wie ein aufmerksames, interessiertes, klug und entschlossen handelndes Leittier eben! Und so hast du mit deinem 'bewussten Ich' das Vögelchen gerettet und seine gesamte Zukunft gesichert. Das war echt heldenhaft, mein/e Liebe/r! Bravo!

Du freust dich natürlich sehr über dieses grosse Lob deines 'inneren Helfers' und strahlst ihn von deinem Sitzplatz aus an.

Dein 'Helfer' erhebt sich nun aber auf einmal und stellt sich vor dich hin, während er ganz feierlich spricht:

'Da du dich mit deinem 'Ich' richtig heldenhaft verhalten hast, edle/r _____, und bestimmt weiterhin ein gutes Leittier für dich und deine Mitmenschen sein wirst, darf ich dich jetzt als dein unzerstörbarer 'innerer Helfer' wie im Mittelalter zum vorbildlichen Leittier, also zum Ritter schlagen.'

Du schaust deinen 'Helfer' nur mit offenem Mund an, weil du dir schlichtweg nicht vorstellen kannst, was denn ein Leittier als Ritter auf einem Pferd zu suchen haben sollte...

Doch da spricht dein 'Helfer' bereits weiter:

'Viele Ritter im Mittelalter waren nämlich unglaublich gute Reiter und gingen mit ihren Pferden so gekonnt um, dass diese ihnen aufs Wort und auf die kleinsten Zeichen hin sofort gehorchten. Sie erreichten dies nicht etwa durch Anbrüllen oder durch Schläge, sondern sie übernahmen für ihr einzelnes Pferd nur einfach die Rolle des Herdenleittieres...'

Aha, jetzt begreifst du! Auch die guten Ritter von damals - natürlich nicht die raubenden, dreinschlagenden, mordenden, sondern die wirklich heldenhaften Ritter - hatten scheinbar ebenfalls von den Herdenleittieren die Leittier-Eigenschaften abgeschaut und konnten *deshalb* so gut mit ihren Pferden umgehen.

So gesehen ist es natürlich gar nicht mehr so komisch für dich, als Kenner der vier Leittier-Fähigkeiten nun auch noch zu einem solch guten Ritter geschlagen zu werden. Richtig toll findest du dies sogar!

'Aber warum wird man eigentlich zum Ritter 'geschlagen'?', überlegst du dir auf einmal. Leittiere zeichnen sich doch gerade dadurch aus, dass sie *nicht* dreinschlagen...

Wie wenn dir dein 'Helfer' deine Gedanken ansehen würde - tut er ja vielleicht auch -, geht er in seiner feierlichen Rede augenblicklich auf deine Frage ein und erklärt:

'Man sagt deshalb, jemand werde zum Ritter *geschlagen*, weil schon seit Jahrhunderten in Ritualen ein *symbolischer* Schlag mit der Hand auf die Wange oder ein Schlag mit dem Schwert auf die Schulter *bildlich* ausdrücken soll, dass der betreffende Mensch innere Stärke bewiesen hat und auch kommenden Schicksals-Schlägen ritterlich standhalten wird.

Dabei geht es hier absolut nicht um äusserliche Muskelstärke und Wichtigtuerei, sondern um die *innere, geistig-psychische Stärke*.

Und diese zeigt sich - wie könnte es anders sein - durch besondere Aufmerksamkeit, Interesse am Wohlergehen der ganzen Gruppe, an klugem Überlegen und überzeugter Entschlossenheit, ohne sich von der Meinung anderer einschüchtern zu lassen. Dies ist jene innere Stärke, die jedes Leittier zeigt, wenn es verantwortungsvoll handelt, bis ihm die andern vertrauen. Dies ist aber halt auch jene innere Stärke, die gewöhnliche Menschen zu heldenhaften Rittern macht.

Und da ich dich, _____, nun für fähig halte, diese wunderbare innere Stärke noch weiter zu entwickeln und sie ab heute gezielt für das Wohl deiner Mitmenschen und von dir selber einzusetzen, möchte ich dich jetzt *zum Ritter schlagen*. Steh auf!

Erfreut erhebst du dich und blickst deinen 'inneren Helfer' gespannt an. Dieser legt dir jetzt einfach seine rechte Hand auf deine linke Schulter - wie ein Schwert eben - und spricht noch feierlicher als vorher dazu:

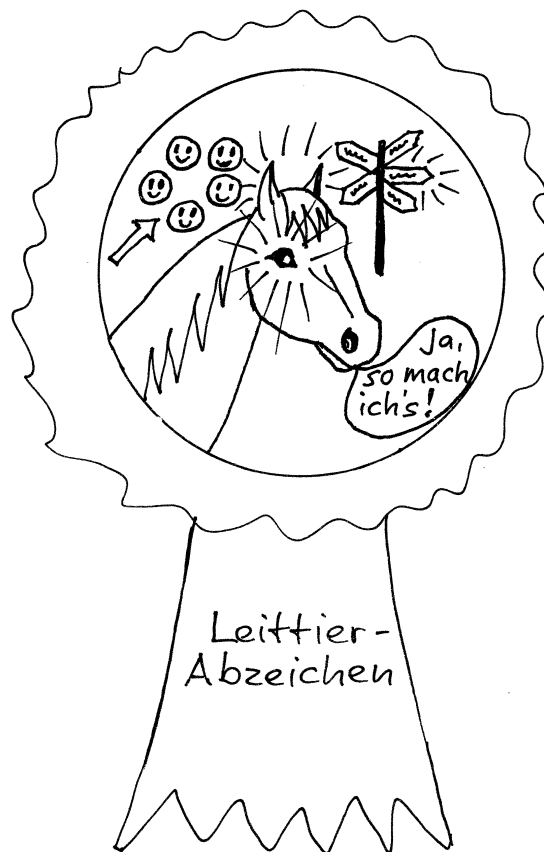
'Liebe/r _____, ich, dein unzerstörbarer 'Helfer', schlage dein 'bewusstes Ich' hiermit *zum innerlich starken, verantwortungsvollen Ritter*, als der du von nun an mit deinen Leittierfähigkeiten dafür sorgen sollst, dass es dir selber und deinen Mitmenschen fast nur noch gut geht! Herzliche Gratulation, Ritter/in _____!'

Beeindruckt blickst du in die liebevollen, weisen Augen deines 'Helfers', der dich jetzt auch noch freundschaftlich umarmt und dir danach herzlich die Hand drückt wie einem guten Freund.

Du bist sprachlos und kannst gar nichts darauf erwidern. Doch es ist ein herrliches Gefühl, ein innerlich starker Held und Ritter zu sein, und du hast nicht vor, das grosse Vertrauen deines 'Helfers' zu enttäuschen.

Dieser wendet sich jetzt kurz um, nimmt etwas Kleines vom Boden auf und heftet es dir dann vorsichtig an dein T-Shirt oder an das, was du gerade anhast.

Überrascht blickst du an dir hinunter und siehst, dass du einen *Orden* bekommen hast, eine Art Abzeichen, auf dem dir als erstes der braune Pferdekopf auffällt. Als du dann noch genauer hinschaust, erkennst du auch noch alle vier Leittierfähigkeiten darauf, symbolisch vereinfacht dargestellt:



Erneut schaust du deinen 'inneren Helfer' an und dieser nickt dir daraufhin freundlich zu, indem er sagt:

'Liebe/r Ritter/in _____, dieses *Leittier-Abzeichen* soll dich immer daran erinnern, ein guter, verantwortungsvoller Ritter und ein echter 'Ich'-Held zu sein, der mit sich selber und mit den andern Menschen bewusst 'leittiermässig' umgehen kann, so dass es allen gut geht.

Kehre nun zurück in deine normale, äussere Welt und sei auch dort ein guter Ritter! Zweimal werden wir uns noch hier zu deiner Helden-Ausbildung treffen, bevor du danach deine Forschungsreise fortsetzen und einen ganz neuen Teil deiner Seelenlandschaft kennenlernen darfst. Hab eine gute Zeit unterdessen!'

Urplötzlich bist du wieder in deinem Zimmer/Schulzimmer und musst dich erst noch ein wenig hier zurechtfinden. Gerade bist du ja noch in deiner Seelenlandschaft zum Ritter geschlagen worden und hast ein nur für dich sichtbares Leittier-Abzeichen bekommen - und jetzt bist du wieder in der ganz gewöhnlichen, äusseren Welt, wo alles so anders wirkt als in dir drin.

Aber ohne mit jemandem zu sprechen, nimmst du sofort ein leeres Blatt und deine Farb- oder Filzstifte hervor und überlegst dir, wie du das gerade Erlebte am besten zu Papier bringen kannst...

Kannst du dir die Situation gut vorstellen, wie du vorhin von deinem 'inneren Helfer' zum ver-antwort-ungsvollen, *innerlich starken Ritter* geschlagen wurdest und das *Leittier-Abzeichen* angesteckt bekommen hast? Dann male jetzt genau das auf...!

Herrlich! Siehst du - als gutes Leittier und kluge/r Ritter/in _____ bringst du echt Heldenhaftes zustande und kannst gelassen auch für diese Zeichnung die volle Ver-antwort-ung übernehmen.

Ausserdem geht es dir in diesem Moment bestimmt total gut, nicht wahr? Freue dich darüber und geniesse diese innere Stärke deines 'bewussten Ichs'!

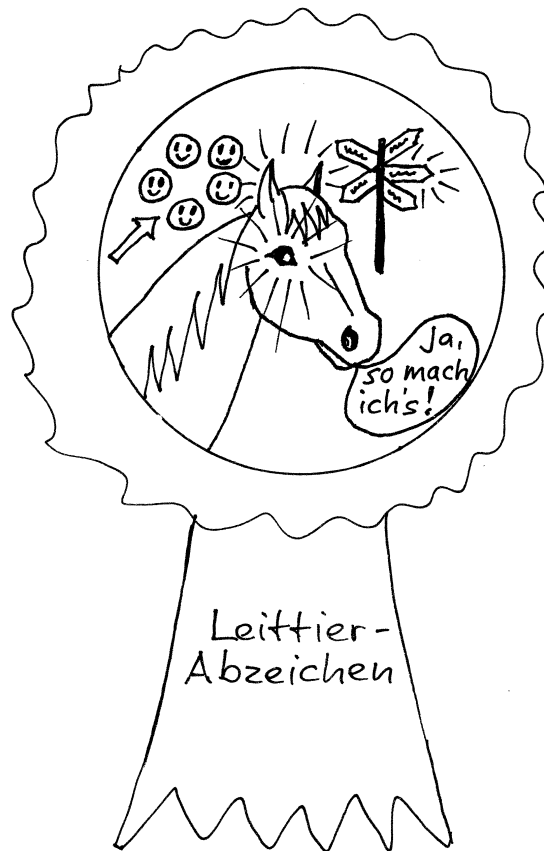
Als Titel kannst du nun noch über deine Zeichnung schreiben: 'Mein 'Ich' erhält den Ritterschlag und das Leittier-Abzeichen'.

Und damit du dein Leittier-Abzeichen auch in deiner äusseren Welt immer wieder ansehen kannst, ist anschliessend an diesen Text eine Bastelversion davon abgedruckt.

Später, wenn du mal Zeit hast, kannst du diese Vorlage dann ausschneiden, ausmalen, laminieren oder mit Klebefolie schützen, eventuell mit Stoffbändern umranden und zu einem Ansteckknopf/Orden weiterverarbeiten. Viel Spass!

Aber nun ist es wieder Zeit für eine Pause. Bis zum nächsten Mal - am selben Ort...!

Leittier-Abzeichen zum Basteln:



10. Reviere und Grenzen

Hallo, Ritter/in _____!

Wie geht es dir heute? Hast du mit deinem Helden-'Ich' als verantwortungsvoller Ritter schon ab und zu *deine Leittier-Fähigkeiten* einsetzen können?

Wenn ja, so geht es dir und deinen Mitmenschen unterdessen bestimmt bereits ein bisschen besser als früher, nicht wahr?

Wenn nein, so wirst du aber sicher noch oft Gelegenheit dazu bekommen, bis auch du die positive Wirkung deines Ritterseins spüren kannst.

Geh nun noch ein drittes Mal zur Ausbildung in deine Seelenlandschaft hinein, wo du am selben Ort wie bisher deinem 'inneren Helfer' begegnen wirst. Sorge wieder für absolute Ruhe - in deinem eigenen Zimmer genauso wie im Schulzimmer oder im Gruppenraum - und schliesse danach deine äusseren Augen, damit du ungestört alles aufnehmen kannst, was dein 'Helfer' dir heute beibringen will!

Schon befindest du dich wieder an jenem speziellen Ort in deiner Seelenlandschaft, an dem du bereits den Vogelnest-Test bestanden hast, alles über Verantwortung und innere Stärke erfahren konntest, zum Ritter geschlagen wurdest und dein Leittierfähigkeiten-Abzeichen bekommen hast.

Diesmal ist dein 'Helfer' jedoch noch gar nicht zu sehen, als du dort ankommst, aber an deinem Platz liegt ein ganz besonderer Gegenstand. Auf den ersten Blick siehst du nur, dass er rund und flach ist und aus einem wertvollen Material besteht.



Neugierig trittst du darum näher, setzt dich hin und nimmst den Gegenstand in deine Hände, um alles genau zu betrachten. Dabei bemerkst du, dass sich auf der Oberseite in der Mitte ein Zeiger dreht, je nachdem wie du das runde Ding hältst. (Auf dem Bild befindet sich der Zeiger rechts daneben, damit du alles genau sehen kannst.)

'Das sieht ja aus wie ein Kompass!', denkst du überrascht bei dir. Es sind aber keine Himmelsrichtungen darauf eingezeichnet und der drehbare Pfeil reagiert auch nicht auf den magnetischen Nordpol wie bei einem normalen Kompass.

Dafür gibt es bei diesem Ding hier auf der Oberfläche einen grossen, roten Kreis und in seinem Mittelpunkt ist der weisse Zeiger befestigt, der sich in alle Richtungen drehen lässt. Rund um diese rote Fläche schliessen drei Felder an, die sich untereinander ebenfalls berühren. Eines davon ist blau und die andern beiden sind grün. Und in diesen Feldern sind einfache Figuren, Worte und Pfeile eingezeichnet - wie du auf der Schwarz-Weiss-Skizze hier abgebildet sehen kannst...

Bevor du dich beim Ansehen dieses komischen Gegenstandes fragen kannst, was das wohl alles soll, steht plötzlich dein 'innerer Helfer' neben dir, schaut dir über die Schulter und sagt fröhlich:

'Interessant, nicht wahr, mein/e liebe/r _____? Als Held, Leittier und verantwortungsvoller Ritter wird dir dieser Gegenstand von grossem Nutzen sein. Es ist ein Revierregel-Kompass.'

'Ein was?', platzest du frech heraus.

Aber dein 'Helfer' nimmt dir das nicht übel, sondern beginnt dir geduldig zu erklären: 'Ein *Revierregel-Kompass* ist ein wundervolles Gerät, das dir in jedem Moment deines Lebens aufzeigt, *wie* du dich *entscheiden* und *wie* du dich *verhalten* sollst. Dieser besondere Kompass hilft dir, als heldenhafter Ritter und aufmerksames Leittier (von dir selber oder von andern) auch dann *kluge Entscheidungen* zu treffen und dich *orientieren* zu können, wenn du noch gar keine Erfahrung in diesem Bereich hast und überhaupt nicht sagen könntest, was im Moment falsch oder richtig ist.'

'Wie soll denn das gehen?', fragst du jetzt deinen 'Helfer' ungläubig.

'Na, ganz einfach!', fährt dieser fort. 'Wenn du eine Entscheidung zu treffen hast, nimmst du den Kompass in die Hand, *überlegst* dir, welcher Teil davon zu deiner Situation passt, *liest ab*, was dort aufgezeichnet ist, und schon *weißt* du, wie du reagieren sollst. Und falls du ein kluges Leittier bist, *machst* du auch genau das, was dir der Kompass vorschlägt. Kinderleicht, sag ich dir!'

Am besten stellst du dir mal eine ganz alltägliche Situation vor, die du sicher kennst: Du befindest dich auf dem Pausenplatz und stehst mit den Kolleginnen/Kollegen plaudernd herum. Eine/r davon zieht dich zwischendurch aus lauter Langeweile oder zum Spass immer mal wieder an deinem Ärmel, bis du es irgendwann nicht mehr aushältst und ihr/ihm wütend eine knallst - und schon liegt ihr euch streitend in den Haaren...

Das ist so, weil *jeder* Mensch - eigentlich *jedes* Lebewesen dieser Erde - das angeborene, ganz natürliche Bedürfnis hat, in seinem eigenen, unsichtbaren Revier ungestört leben zu können.'

'Aber wir Menschen sind doch keine Tiere!', widersprichst du deinem 'Helfer' abwehrend. 'Wir haben keine Reviere.'

Doch dieser gibt dir daraufhin schmunzelnd zur Antwort:

'In diesem Bereich halt schon, denn sonst würde es dir ja im Pausenplatzbeispiel von vorhin gar nichts ausmachen, wenn ein anderes Kind dauernd ohne zu fragen *in dein Revier eindringt* und dich darin stört. Aber ich bin ganz sicher, dass du es nicht lange aushalten würdest, ohne dem Eindringling auf irgendeine Weise klar zu machen, dass er/sie das nun endlich lassen soll, sonst...

Also möchtest du doch in deinem persönlichen Bereich - bis etwa 10 cm um dich herum - möglichst in Ruhe gelassen werden, wie jedes Tier auch. Oder etwa nicht?'

Zerknirscht musst du deinem 'inneren Helfer' Recht geben.

'Siehst du,' spricht dieser gelassen weiter, 'und diesen persönlichen Bereich nenne ich nun mal gerne *Revier*, weil Menschen sich darin überhaupt nicht von den Tieren und auch nicht von den Pflanzen dieser Erde unterscheiden.

Natürlich sind Menschen komplizierter gebaut als Tiere und Pflanzen. Sie können bald einmal lesen, schreiben, rechnen, über sich selber nachdenken und - wie du - sogar bewusst die Verantwortung für die eigenen Handlungen übernehmen.

Aber das *unterbewusste Gefühl* 'Der-kommt-mir-zu-nahe-Mir-ist-das-unangenehm' ist so uralte, dass man es selbst Pflanzen manchmal ansieht, dass sie sich gerade offensichtlich von einer aufdringlichen, störenden Nebenpflanze wegbiegen oder einen abwehrenden Duft gegen sie ausströmen, um ihren Standort oder eben ihr eigenes Revier damit zu schützen.

Also kann man doch ohne weiteres bei den Menschen auch von Revieren sprechen, wenn sie auf ganz ähnliche Weise reagieren.'

'Das ist eigentlich wahr', denkst du bei dir und hast nun nichts mehr gegen diese Bezeichnung. Doch es würde dich sehr interessieren, was denn nun die menschlichen Reviere im Pausenplatzbeispiel mit diesem ungewöhnlichen Kompass zu tun haben sollen.

Da sagt dein 'Helfer' und zeigt auf das runde, flache Ding in deiner Hand:

'In der Mitte befindet sich dein eigenes, ganz *persönliches Revier*, das als rotes Kreisfeld dargestellt ist und '*Ich-Revier*' genannt wird. *Innerhalb* dieses Bereichs bist du total *frei* und kannst tun und lassen, was du möchtest!

Dein eigener Körper gehört etwa zu deinem eigenen Revier, deine Kleider, dein Aussehen, deine Ansichten und deine Handlungen *in* diesem Revier. Aber auch deine privaten Dinge und Spielsachen, dein Bett, dein Zimmerteil, dein Sitzplatz am Esstisch oder im Bus oder in der Schule usw. sind Teile deines ganz persönlichen Reviers. Andere Menschen haben darin nichts zu suchen - ausser du bittest sie ausdrücklich zu dir herein!

Willst du jemanden (gilt für alle Lebewesen) in dein eigenes Revier reinlassen oder möchtest du selber ein fremdes Revier betreten, um mit jemandem zu sprechen, zu spielen, ihn zu berühren usw., so musst du *immer zuerst fragen*, ob der/die andere dies überhaupt auch möchte.

Du wendest dich also an ein persönliches 'Du' in seinem 'Du-Revier' - wie du dies auf dem Kompass mit den Fragezeichen und Pfeilen dargestellt siehst.

(Erwachsene Personen, die du nicht so gut kennst, sprichst du hierzulande natürlich mit 'Sie' an, weil sie dich höchstens wegen ihrer Arbeit/Rolle ein kleines Stück weit in ihr persönliches Revier reinlassen.)

Reagiert aber ein persönliches 'Du' mit einem klaren 'Ja!' auf deine Kontakt-Anfrage oder *siehst du ihm an*, dass es einverstanden ist (gilt auch bei Babys, Tieren usw.), so könnt ihr beide eure Reviere vorübergehend zu einem gemeinsamen 'Wir-Revier' *zusammenfließen lassen*, so lange es euch beiden gefällt.

Doch wenn das 'Du' im Moment gar keine Lust hat, etwas mit dir zusammen zu machen, und mit 'Nein!' antwortet, den Kopf schüttelt oder sich abwendet, so musst du dies *akzeptieren* und dich wieder in dein 'Ich-Revier' *zurückziehen* - oder einfach ein anderes Lebewesen fragen...

Dies alles kannst du von diesem besonderen Kompass ablesen!

Du bist als 'Ich' also immer nur *so weit frei*, zu tun und zu lassen, was du selber möchtest, so lange du dich *innerhalb* deines ganz persönlichen Reviers befindest.

Bei deinem eigenen Körper ist dies logischerweise ununterbrochen der Fall, dein Leben lang. Aber dein eigenes Zimmer oder deinen Zimmerteil kannst du ja auch verlassen, wenn du willst.

Sobald du dich jedoch *über die unsichtbare Grenze* deines privaten Zimmer-'Ich'-Reviers hinausbewegst und etwa den Flur oder die Küche, das Klo oder das Wohnzimmer eurer *Wohnung* betrittst, so befindest du dich mit einem Schlag bereits in eurem *gemeinsamen Familienrevier*.

Dieses ständig vorhandene 'Wir-Revier' gehört euch allen gleichzeitig: deinem Vater, deiner Mutter, deinen Geschwistern, euren Haustieren, euren Pflanzen und natürlich auch dir. Und hier muss jeder ausserhalb seiner eigenen 'Ich-Reviergrenzen' auf die anderen *Rücksicht nehmen*.

Das heisst, dass du in deinem Körper-'Ich-Revier' - welches *immer* mit dir mitkommt - zwar weiterhin aussehen, denken und sein darfst, wie es nun mal zu dir passt. Aber nun im gemeinsamen Familienrevier darfst du nicht gedankenlos oder absichtlich die einzelnen 'Du'-*Reviergrenzen* der anderen Familienmitglieder *übertreten* - etwa mit vorwurfsvollem Herummotzen oder zu lauter Musik oder blöden Sprüchen oder Unordnung/Dreck oder indem du jemandem weh tust oder ihm etwas wegnimmst usw. Und weißt du warum?

Dein 'Helfer' sieht dich fragend an, so dass du etwas unsicher eine Gegenfrage stellst:

'Weil die andern sonst wütend werden?'

'Genau!', erwidert dein 'innerer Helfer' bestätigend. 'Eine *Reviergrenzverletzung* erkennst du immer daran, dass jemand *wütend wird* und es ihm *nicht mehr gut geht*.

Und dies geschieht immer dann, wenn man unachtsam losprescht und beim eigenen Tun nicht auf die eigenen oder auf die fremden Grenzen achtet. Ohne 'zu-rück zu *sehen*' verhält man sich so eben rasch einmal *rück-sichts-los* und hinterlässt meist ungewollt wütende, innerlich verletzte Mit-Lebewesen.

Doch Pflanzen und manche Tiere oder Menschen zeigen ihre körperliche oder gefühlsmässige Verletzung gar nicht oder erst nach einer Weile, so dass du vielleicht lange nicht bemerkst, dass du selber ständig Reviergrenzen übertrittst, in fremde Gebiete eindringst und andere Leute usw. unglücklich machst.

Damit das nicht ständig passiert und alle wütend aufeinander losgehen, haben die Menschen schon vor vielen Jahrtausenden als weise Orientierungshilfe die *'Goldene Regel'* entwickelt, welche besagt: 'Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!'

Wenn du dir nämlich bei allem, was du tust, zuerst bewusst überlegst, *ob du es selber gern hättest*, wenn andere so mit dir umgehen würden, wie du es gerade vorhast, so passieren kaum noch Reviergrenzverletzungen - weder gegenüber einem einzelnen 'Du', noch gegenüber ganzen 'Wir'-Gruppen.

Du befolgst durch die 'Goldene Regel' also eigentlich auch gleichzeitig die *Revierregel*, welche dieser Kompass dir hier aufzeigt. In Worten ausgedrückt lautet sie etwa: *'Jeder ist innerhalb seines eigenen Reviers völlig frei, darf jedoch keine fremden Reviergrenzen ungefragt übertreten.'*

Wer sich auch an diese praktische und leicht vorstellbare Regel hält, erreicht automatisch und ohne jede Anstrengung, dass sich nicht mehr so viele Lebewesen unnötig angegriffen fühlen und es allen einfach wohl ist.

Die Revierregel gilt aber natürlich nicht nur für dich allein, sondern auch alle andern Menschen sollten sich an sie halten, wenn sie ein *friedliches Zusammenleben* geniessen möchten.

Niemand darf zum Beispiel von aussen einfach in dein Zimmer ('Ich'-Revier) oder in eure Wohnung, in unser Klassenzimmer oder den Kursraum, in euer Vereinslokal oder in deinen Freundeskreis ('Wir'-Reviere) hereinplatzen und sich bei euch oder bei uns breitmachen, wenn es nicht erlaubt worden ist.

Habt ihr jedoch jemanden ausdrücklich in euer 'Ich-' oder 'Wir-Revier' *eingeladen*, so ist das natürlich eine andere Sache und der oder die andern sind herzlich willkommen darin.

Ihr könnt also auch als ganze Gruppe jedes Mal nach eurem momentanen Gutdünken frei heraus 'Ja!' oder 'Nein!' sagen, wenn jemand fragt, und keiner muss wildfremde Leute bei sich reinlassen, wenn er keine Lust dazu hat - auch wenn sie sich aufdrängen wollen oder gedankenlos an einem herumzupfen...!

Hätte das störende Kind in unserem Pausenplatzbeispiel nämlich gewusst, dass es seine Mitschüler nicht ohne zu fragen in dessen Revier berühren sollte, so wäre dank der einfachen Revierregel überhaupt kein Streit ausgebrochen.

Darum geht es bei diesem ungewöhnlichen Kompass hier!'

'Aber', überlegst du nach kurzem Nachdenken laut vor dich hin, 'wenn ich mal bei einer Anfrage 'nein' sage und jemanden abweise, wird ja vielleicht trotzdem einer wütend auf mich...'

'Das ist aber nicht die gleiche Art Wut, wie wenn du jemanden angreifst,' erwidert dein 'Helfer' prompt. 'Angriffe - also *Reviergrenzverletzungen* - führen ja immer zu Wut beim Gegenüber, so dass dieser in den meisten Fällen irgendwann zurückschlägt. Und dies macht dich dann als Angreifer ebenfalls wütend, so dass du schon wieder zuschlägst...

Die *Wut vermehrt und vergrössert sich* also ständig und artet rasch in Streit oder irgendwann gar in Krieg aus, bis es allen rundum dann echt nicht mehr gut geht.

Wird jedoch jemand wütend, weil er abgewiesen wurde, ist er eigentlich erst mal nur allein in seinem eigenen Revier wütend. Und hier hat er nun sogar die Chance, durch kluges Leittier-Nachdenken sein Problem selber zu lösen. Denn es ist immer wieder erstaunlich, welche originellen, hilfreichen Ideen den Menschen jeweils in den Sinn kommen, wenn sie mal auf ihr eigenes 'Ich'-Revier zurückverwiesen werden...!

Dein 'Helfer' grinst bei diesen Worten verschmitzt, aber du musst dir das Ganze wohl irgendwann noch genauer überlegen, bis du es ganz begreifen wirst.

Im Moment schaust du einfach nochmals auf den Kompass in deiner Hand und erkundigst dich bei deinem 'Helfer', der sich nun endlich doch noch dir gegenüber hingesetzt hat:

'Mein eigenes 'Ich'-Revier und die einzelnen 'Du'-Reviere meiner Kollegen oder Geschwister usw. sind mir nun klar. Und auch die verschiedenen Gruppen-'Wir'-Reviere kann ich mir gut vorstellen, obwohl sie alle ja eigentlich unsichtbar sind. Aber was ist denn eigentlich ein 'Ihr'-Revier?'

'Das ist nur ein anderes Wort für das Gebiet, das man sonst als *Öffentlichkeit* bezeichnet,' erklärt dir dein 'Helfer' ruhig.

Sobald du, Ritter/in _____, nämlich aus eurer Wohnungstür ins Treppenhaus oder auf den Quartierweg hinaus trittst, befindest du dich nicht mehr in eurem *privaten Familien-'Wir'-Revier*, sondern im *öffentlichen 'Ihr'-Revier*.

Hier kennst du nicht mehr unbedingt alle Leute, sondern du begegnest draussen in der Öffentlichkeit - ausser den Nachbarn, Mitschülern, Quartier-Katzen und Hunden - fast nur noch unbekannten Menschen und Tieren. Sie alle wandern da auf den Trottoirs, auf Plätzen und in Geschäften, auf Wiesen und Wegen herum oder sitzen in Autos, Bussen oder Schiffen, während sie ihr eigenes, persönliches 'Ich'-Revier weiterhin mit sich herumtragen - wie du. Und genauso sind jetzt hier all diese Personen und Tiere auch noch gleichzeitig ein winziger Teil des riesigen, unpersönlichen Öffentlichkeits-'Ihr'-Reviere.

Aber nicht nur Menschen und Haustiere gehören zu diesem Riesenrevier dazu, sondern auch die gesamte bebaute und unbebaute *Umwelt* und die gewachsene *Natur*. Dies bedeutet, dass selbst Hausmauern zur *Öffentlichkeit* gehören und Plätze, Bäume, Gartenzäune, Geschäfte, Autos, Strassen, Wiesen, Seen, Vögel, Bahngleise, Wälder, Berge, die Atemluft usw.

Wo sich so viele Menschen ständig über den Weg laufen und alle Lebewesen sich ein so grosses Gebiet *gemeinschaftlich* teilen müssen, ist es natürlich genauso wichtig wie bei euch in der Familie oder in eurem Klassenzimmer, dass jeder auf jeden anderen *Rücksicht* nimmt. Damit dies bei keiner Entscheidung vergessen geht, steht es sogar auf dem Kompasszeiger!

Denn selbst wenn nur ein einziger Mensch in der Öffentlichkeit etwa zufällig einer anderen Person in deren 'Ich'-Revier tritt, weil er vielleicht gestolpert ist und dabei jemanden berührt hat (eine Reviergrenzverletzung!), so werden die umstehenden Leute ja augenblicklich innerlich angespannt.

Entschuldigt sich der vermeintliche 'Angreifer' aber, so entspannen sich alle sofort wieder.

Setzt er jedoch seine Revierverletzungen absichtlich fort - etwa durch alkoholisiertes Herumpöbeln oder durch lautes Abspielen von Musik oder durch das Wegwerfen von

Müll auf die Strasse oder in den See, so beginnen die Leute, die das mitbekommen, bald einmal ärgerlich zu blicken oder murren etwas vor sich hin oder starten schimpfend einen Gegenangriff...

Dies alles geschieht, weil die Menschen - sobald sie ihre Wohnung verlassen haben - sich zum öffentlichen, allgemeinen 'Ihr'-Revier *zugehörig fühlen* und solche Störungen von Unbekannten augenblicklich als extrem unangenehme Reviergrenzverletzung empfinden - als wär's ein Angriff auf ihr eigenes 'Ich'-Revier.'

'Ach, so ist das!', geht es dir durch den Kopf, denn auf diese Idee wärest du selber nie gekommen. Aber jetzt, wo dir dein 'Helfer' dir dies anhand des Kompasses erklärt hat, kommen dir auf einmal viele Reaktionen anderer Menschen logisch und verständlich vor.

'Ich denke, für heute hast du wieder genug gelernt', sagt dein 'innerer Helfer' im selben Moment. 'Wenn du noch Fragen zum Revierregel-Kompass hast, kannst du mir diese beim nächsten Mal stellen. Ich wünsche dir noch einen schönen Tag...!'

Und bevor du noch etwas darauf sagen kannst, sitzt du schon wieder in deinem realen Zimmer/Gruppenraum und schaust um dich. Doch als ver-antwort-ungsvoller, kluger Ritter beginnst du nicht mit jemandem zu sprechen, sondern nimmst gleich deine Farb- oder Filzstifte und ein leeres Zeichenblatt hervor.

Wenn du alles bereitgelegt hast, schliesst du nochmals kurz deine Augen und wählst irgendeine ganz *alltägliche Situation* aus, die dir gerade in den Sinn kommt.

Überleg dir, welche *Revierarten* dort vorgekommen sind! Und nun stellst du dir das Ganze so vor, dass du die eigentlich unsichtbaren Reviergrenzen auf einmal als *rote* ('Ich'-Revier), *blaue* ('Du'-Revier) oder *grüne Linien* ('Wir'- und 'Ihr'-Reviere) vor dir sehen kannst.

Und zum Schluss zeichnest du diese Situation *samt diesen Revierlinien* auf dein Blatt und malst alles mit den passenden Farben aus...

Prima! Jetzt kann man auf deinem Bild nicht nur die realen Personen, Tiere, Pflanzen und Gegenstände sehen, die in deiner gewählten Situation vorgekommen sind, sondern auch noch *alle unsichtbaren Reviergrenzen*: die Linien um einzelne Körper-Reviere oder um ganze Gruppen-Reviere herum und dem Bildrand entlang ev. auch noch die Öffentlichkeits-Reviergrenze.

Nun ist aber wieder mal eine Pause angesagt!

In deinem äusseren Leben wirst du jedoch bestimmt bald ganz von selber bemerken, dass eigentlich die gesamte Welt voll von diesen unsichtbaren Reviergrenzlinien ist. Und sobald du dir bewusst bist, *wo* sich all diese Grenzlinien befinden, wirst du sie garantiert viel weniger übertreten - was zur Folge haben wird, dass gar nicht mehr ständig jemand auf dich wütend ist... Herrlich, nicht wahr?

Aber du wirst nun auch viel besser dafür sorgen können, dass die anderen deine *eigenen* Reviergrenzen ebenfalls viel besser achten und nicht mehr dauernd ohne zu fragen in dein privates Revier hereinplatzen. Sag einfach freundlich, aber bestimmt 'Nein!', wenn du deine Ruhe haben möchtest!

So wird dein Leben auch hierdurch bestimmt viel angenehmer werden als bisher.
Freu dich darauf!

Viel Spass darum von jetzt an beim Reviergrenzen-Entdecken in deinem ganz
gewöhnlichen Alltag!

11. Orientierungshilfe

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Erst seit kurzem kennst du nun die Revierregel, die etwa folgendermassen lautet: *'In deinem eigenen Revier kannst du tun und lassen, was du willst, wenn du nur nicht die Grenze zu einem fremden Revier dabei verletzest'*.

Bestimmt kommt dir diese Regel jetzt oft in den Sinn, denn unser Leben ist ja voll von all den unsichtbaren Reviergrenzen um einzelne oder ganze Gruppen von Lebewesen herum. Früher sind sie dir nur nicht aufgefallen, weil du nichts von ihnen wusstest.

Nun könnte es aber sein, dass du in den letzten Tag bereits mal dein eigenes 'Ich'-Revier mit einem entschiedenen 'Nein!' geschützt hast.

Oder ein Streit ist eventuell gar nicht ausgebrochen, weil du dich sofort zurückgezogen hast, als Kollegen in ihrem 'Wir'-Revier gerade keine Lust hatten, mit dir zu spielen.

Vielleicht hast du auch schon herausgefunden, dass es sehr spannend sein kann, zwischendurch auch mal etwas ganz für sich alleine zu machen - im eigenen 'Ich'-Revier.

Oder hast du ein Kind zu dir eingeladen, das dir vorher komisch vorgekommen ist, und nun hattet ihr es aber auf einmal richtig lustig zusammen im neu entstandenen 'Wir'-Revier?

Es könnte auch sein, dass du ein 'Du' leittiermässig darauf aufmerksam gemacht hast, dass es nicht sinnvoll ist, Abfall ins Gras zu werfen, weil dadurch sonst das gemeinsame 'Ihr'-Öffentlichkeitsrevier verschmutzt wird und sogar Kühe sterben müssen.

Oder du hast vielleicht in deiner Klasse mal entschlossen, aber freundlich um Ruhe im 'Wir'-Revier gebeten, damit sich alle besser auf die Rechnungen, den Aufsatz oder andere Aufgaben konzentrieren konnten...

All dies könnte die Revierregel bei dir jedenfalls bereits bewirkt haben. Eine recht eindrückliche Sammlung von positiven Veränderungen in so kurzer Zeit, nicht wahr?

Heute gehst du nun zum letzten Mal bei deinem 'Helfer' in die Helden-Ausbildung, da du bald bereit sein wirst, deine Forschungsreise durch die Seele auch in schwierigerem Gebiet fortsetzen zu können. Schliesse also wieder deine äusseren Augen, wenn alles ruhig ist, und versetze dich *in der Vorstellung* an denselben Ort in deiner Seelenlandschaft wie bisher!

Dein 'innerer Helfer' sitzt bereits dort, den Revierregelkompass vor sich, und freut sich, dass du wieder bei ihm auftauchst. Nachdem du ihn begrüsst und dich ebenfalls hingesetzt hast, erkundigt er sich bei dir, ob dir noch irgendetwas unklar ist.

Du nickst sofort und fragst:

'Welche Einstellung auf diesem Kompass ist denn nun jeweils die richtige? Ich kann dieses Ding ja halten wie ich will - immer zeigt der Zeiger dabei nur über mein eigenes 'Ich'-Revier hinaus auf irgendein 'Du-', 'Wir'- oder auf das 'Ihr'-Revier. Was soll das denn eigentlich bringen?'

Dein 'innerer Helfer' lächelt tiefgründig und antwortet dir:

'Das ist ja das Geniale an diesem Revierregel-Kompass! *Jede Richtung*, die er dir angibt, zeigt dir einen *möglichen Weg*. Und jeder dieser vorgeschlagenen Wege führt dazu, dass es dir und deinen Mitmenschen *gut gehen* wird.

Wenn du also mal in einer Sackgasse steckst und nicht mehr weiter weißt oder wenn du dich in deinem Leben klug entscheiden möchtest, dann nimmst du einfach diesen Kompass hervor und stellst ihn passend zu deiner aktuellen Situation auf Einzel-'Du'-Revier, Gruppen-'Wir'-Revier oder Öffentlichkeits-'Ihr'-Revier ein. Und siehe da - schon kannst du ablesen, wie du als gutes 'Ich'-Leittier und verantwortungsvoller, kluger Ritter am besten reagieren solltest!'

'Aber ich habe in meinem Leben doch nicht nur immer Revier-Probleme,' findest du jetzt. 'Was mache ich, wenn ich bei einer anderen Frage in meinem Leben nicht mehr weiter weiss? Etwa bei den Hausaufgaben oder wenn ich schlechte Noten bekommen habe...'

'Auch das sind Revier-Probleme, mein/e Liebe/r!', erwidert dein 'Helfer' und grinst breit übers ganze Gesicht.

'Schau mal, wenn du Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben hast oder schlechte Noten einstecken musst, so betrifft dies doch logischerweise zuerst einmal dein eigenes, persönliches 'Ich'-Revier. Aber auch das Revier deiner Eltern könnte davon betroffen sein, weil du sie vielleicht um Mithilfe bittest oder du dir beim Unterschreiben der Noten auch ihre Meinung anhören musst...

Und selbst das 'Wir'-Revier der Klasse samt Lehrer ist davon betroffen, weil doch in der Schule immer auch andere mitbekommen, ob du die Hausaufgaben gemacht hast oder nicht und ob du für eine Prüfung gelernt hast oder nicht...'

'Aha, irgendein Revier betrifft es also immer,' sagst du langsam vor dich hin. Doch dann siehst du plötzlich auf und fährst entschieden fort:

'Aber was ich in meinem 'Ich'-Revier mache oder nicht mache, geht nach diesem Kompass doch eigentlich gar niemanden etwas an ausser mich - oder etwa nicht?'

'Doch, doch, das hast du prima erkannt, liebe/r _____!'

Im Grunde genommen trägst wirklich nur *du* die Ver-antwort-ung für deine Hausaufgaben und deine Prüfungsnoten, denn du musst ja in deinem 'Ich'-Revier auch ganz alleine die *Folgen tragen*, die sich daraus ergeben.

Nur - vergiss nicht! Deine Eltern und dein Lehrer sind nun mal deine *äusseren Leittiere*, deren Aufgabe es ist, dich gut durchs Leben zu bringen, bis du erwachsen bist. Deshalb musst du als Kind halt immer wieder für all deine Noten und Hausaufgaben auch vor ihnen *geradestehen* können.

Wenn du deinen erziehenden Leittieren aber *mit guten, überlegten Begründungen* - ohne blöde Ausreden- echt ver-antwort-ungsvoll erklären kannst, *weshalb* du deine Arbeiten vielleicht nur teilweise gemacht hast oder *warum* die Noten gar nicht anders sein können als sie es diesmal sind, dann zeigst du ihnen damit, dass du unterdessen eben ein wirklich kluger, *selbstverantwortlicher* Ritter geworden bist und du es als 'Leittier-von-dir-selber' gar nicht mehr nötig hast, dass sie dir weiterhin wie einem kleinen Kind die Ver-antwort-ung für deine Schularbeiten abnehmen und sich einmischen.

Aber - und hier gibt es ein grosses Aber - dafür musst du auch genau das befolgt haben, was auf deinem Kompass innerhalb deines persönlichen 'Ich'-Reviers geschrieben steht. Lies mal laut vor!

Sofort gehorchst du deinem 'inneren Helfer' und liest erst jetzt:

'Ich-Revier: Total frei - nur dem Schöpfer verantwortlich.'

'Hast du verstanden, was das bedeutet?', will dein 'Helfer' wissen.

Da erwidert du schnell:

'Natürlich - in meinem eigenen Revier darf mir keiner reinreden, weder die Eltern, noch der Lehrer, noch die Mitschüler oder sonst wer. Aber das mit dem Schöpfer ist mir nicht so klar...'

'Es stimmt, dass du völlig frei bist, wenn es um Entscheidungen geht, die dich selbst betreffen. Aber als 'Leittier-von-dir-selber' musst du diese *privaten Entscheidungen* letztendlich auch immer *vor deinem Schöpfer ver-antwort-en können*.

Und wer ist dein Schöpfer?'

'Meine Eltern?', antwortest du aufs Geratewohl.

Dein 'Helfer' lacht heiter auf und bemerkt:

'Ja, biologisch gesehen hast du Recht! Aber mit dem Wort 'Schöpfer' ist eigentlich jener unfassbar mächtige und kreative *Erfinder* gemeint, der unser gesamtes reales und seelisches Universum überhaupt erst ins Leben gerufen hat - nämlich Gott!

All die Milliarden von riesigen Galaxien und Sternenhaufen und Planeten und unsere wunderbare Erde können sich ja nicht bis ins kleinste Atomteilchen hinein einfach aus dem totalen Nichts heraus ohne jeden Grund plötzlich selber gebildet haben. Das ist einfach nicht vorstellbar!

Deshalb *musst* ja ein unfassbar *schöpferischer* Gott-Geist sich vor Urzeiten wie ein Künstler unser riesiges Universum als wunderbares 'Kunstwerk-aus-Raum-und-Zeit' geschaffen haben, um es aus seinem *ewigen Jetzt* heraus ununterbrochen bis ins kleinste Detail hinein interessiert und liebevoll zu begleiten.

Und *das* ist eben unser Schöpfer, Gott!

In den verschiedenen Sprachen der Menschen wird er/sie(?) natürlich auch noch ganz anders genannt und völlig unterschiedlich verehrt, aber eigentlich meinen alle rund um den Erdball doch immer nur diesen einen *Schöpfer, Künstler und Erfinder von allem, was existiert*.

Ich bin übrigens als dein 'innerer Helfer' und dein Gewissen einer seiner unzähligen unsichtbaren Diener und *Übermittler seiner göttlichen Sichtweisen* - falls du das noch nicht begriffen haben solltest,' fügt dein 'Helfer' weise lächelnd hinzu.

'Nicht vor mir musst du deshalb jeweils geradestehen und dich für deine Handlungen im eigenen 'Ich'-Revier ver-antwort-en können, sondern vor meinem 'Chef', vor seiner Majestät, Gott persönlich!'

Du bist echt sprachlos und staunst deinen 'Helfer' wieder mal nur an, wie er da so gelassen und strahlend vor dir sitzt.

Dein 'innerer Helfer' kann dir also in deiner Seelenwelt zwar jederzeit sagen oder zeigen, was für dich richtig wäre und wie du dich entscheiden solltest - wie ein Wegweiser eben -, aber geradestehen musst du sichtlich *immer* vor deinem Ur-

Erfinder, vor dem unfassbar gewaltigen Schöpfer-Gott des gesamten Universums. Das ist natürlich schon beeindruckend!

'Doch,' fährt dein 'Helfer' jetzt in seinen Ausführungen fort, 'vielleicht wolltest du ja gar nichts mehr mit Religion zu tun haben, mein/e liebe/r _____, weil es für dich dabei eher um Kinderkram geht, für den du dich schon zu alt fühlst. Aber hier - in deiner Seelenlandschaft - wirst du an diesem grandiosen Gott nicht vorbeikommen können.

Eigentlich ist dies auch logisch, denn ohne diesen mächtigen Erfinder des gesamten Universums würde ja gar nichts existieren - weder du, noch deine Seelenlandschaft, noch deine Eltern und Kollegen, noch andere Menschen oder Tiere oder Bäume oder Berge oder sonst irgendetwas im Universum. Ohne Gott gäbe es *überhaupt nichts*...!

Als winziger Teil des riesigen Universum-Kunstwerkes bist du also ein *Geschöpf* dieses wunderbaren *Schöpfers*.

So ist es natürlich schon naheliegend, dass du das, was du mit deinem *geschenkt erhaltenen* Körper und deinem persönlichen 'Ich'-Revier machst, auch vor deinem unendlich mächtigen Erfinder ver-antwort-en musst. Das kann die Hausaufgaben betreffen oder Prüfungsnoten, aber auch deine persönlichen Sachen, dein Verhalten ändern gegenüber, deine Gesundheit oder sogar deine Gedanken.

Obwohl Gott dich völlig frei lässt und du einfach die Folgen deiner Handlungen selber tragen musst, möchte er als dein Erfinder aber jeweils trotzdem gerne wissen, *warum* du als sein Geschöpf irgendetwas machst oder eben nicht machst. Das liegt an seinem grossen Interesse, das er an dir hat!

Du kannst dir zwar fast nicht vorstellen, dass sich dieser grossartige 'Schöpfer-von-allem' für dich kleines Menschlein interessiert, doch vor Freude hierüber breitet sich ein wohliges Gefühl in dir aus.

Doch dann überlegst du auf einmal zaghaft in dir drin:

'Aber was ist, wenn ich mal keine gute Begründung für mein Verhalten im eigenen 'Ich'-Revier habe? Wenn 'es' - also mein 'Schatten' - einfach etwas mit mir macht und ich mir oder andern damit Schaden zufüge? Dadurch verletze ich ja mein eigenes 'Ich'-Revier oder irgendein anderes Revier und *vergreife* mich damit folglich an den wunderbaren *Geschenken*, die wir Menschen von Gott erhalten haben...

So vor meinen Schöpfer hinstehen zu müssen, um ihm mein unüberlegtes Tun zu erklären, könnte schrecklich sein...'

Doch dein 'Helfer' reagiert augenblicklich auf deine stumme Befürchtung und sagt freundlich zu dir:

'Angst zu haben brauchst du überhaupt nicht, mein/e liebe/r _____, denn Gott hat dich ja als winziges Einzelwesen in seinem riesigen Schöpfungskunstwerk unbedingt *haben wollen* - sonst hätte er dich garantiert nicht persönlich ins Leben gerufen!

Dein Erfinder scheint dich also über alle Massen zu lieben und möchte nur das Beste für dich. Das siehst du übrigens ja auch daran, dass er dir *mich* als 'inneren Helfer' zur Seite gestellt hat, damit ich dir alles beibringen kann, was du wissen musst, bis es dir irgendwann nur noch gut geht.

Die schmerzhaften *Schuldgefühle*, die du ab und zu in dir drin wahrnimmst, wenn du dich nicht nach deinem Revierregel-Kompass richtest, sollen dir nur eine *Hilfe* sein, zu erkennen, was Gott von dir möchte und was nicht.

Darum schlage ich dir als dein 'Helfer' vor, dass du von jetzt an *Entscheidungen* immer zuerst kurz *mit Gott besprichst*. Frag ihn in deinem Innern einfach ganz direkt, was er von deinen Überlegungen hält und ob er das gut findet, was du gerade tun oder nicht tun möchtest. Er wird dich jedenfalls garantiert hören können und dir auch augenblicklich antworten - lautlos in dir drin -, so dass dir sofort klar werden wird, was er dazu meint.

Eine solche Rücksprache haben ja auch die Ritter von damals immer wieder mit ihrem König oder ihrer Königin gehalten, um auf diese Weise sicher zu sein, dass sie auch wirklich im Sinn ihrer Majestät handelten. Immerhin mussten sie nachher ja auch alles vor dem König oder der Königin verantworten können, was sie getan hatten. Darum nannte man sie offiziell 'Ritter seiner/ihrer Majestät'!

Du nun bist durch den Ritterschlag im Grunde genommen ebenfalls zu einem *Ritter seiner Majestät* geworden, aber eben nicht einfach von einem menschlichen König, sondern von *Gott* selber!

Da ist es doch nur klug, wenn auch du von jetzt an jede deiner Entscheidungen - egal ob es um 'Ich'-, 'Du'-, 'Wir'- oder 'Ihr'-Reviere geht - zuerst mit Gott genau anschaut, um seine Meinung als Schöpfer dazu zu hören, bevor du als sein Geschöpf ja auch unweigerlich *in seinem Namen* handeln wirst.

So bist du jedenfalls stets auf der sicheren Seite und weißt, dass du als Gottes persönlicher Ritter problemlos *alles* vor ihm ver-antwort-en und dafür geradestehen kannst, ohne dich auch nur das kleinste Bisschen schuldig fühlen zu müssen.

Und *das* ist bestimmt das herrlichste Lebensgefühl, das es überhaupt gibt!', schwärmt dein 'Helfer' und strahlt erneut übers ganze Gesicht. 'Denn wenn du für *alles*, was du täglich aussprichst und tust, von Gott ein 'O.k.' erhalten hast, so wird es dir und allen um dich herum garantiert nicht mehr nur gut gehen, sondern sogar *sehr gut*!

Hiermit ist deine Helden-Ausbildung nun abgeschlossen, liebe/r Ritter/in _____!

Denn mit Hilfe deiner Leittierfähigkeiten, deiner inneren Stärke und dank dem Revierregelkompass wirst du jetzt fähig sein, als verantwortungsvoller Ritter im Auftrag seiner Majestät auch noch den zweiten Teil dieser Forschungsreise durch deine Seelenlandschaft zu absolvieren.

Aber auch ich, dein 'innerer Helfer', bleibe im Alltag weiterhin ständig in deiner Nähe und du kannst mich wie immer herrufen, wenn du eine Frage hast oder meine Hilfe benötigst. Stets zu Ihren Diensten, Ritter/in _____!

Auf einmal befindest du dich wieder in deinem eigenen Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum. Beeindruckt lässt du dir den heutigen Teil deiner Ausbildung nochmals in Ruhe durch den Kopf gehen, denn solche Weisheiten hört man ja nicht alle Tage, nicht wahr?

Diesmal wirst du aber kein Bild für dein Forschungsreise-Buch machen wie sonst, sondern du *malst* einfach die *Vorlage* für deinen *Revierregel-Kompass aus* (am Ende dieses Kapitels).

Wähle dazu die folgenden Farben, weil sie symbolisch einfach am besten passen:

für den 'Ich'-Kreis *rot*, für das 'Du'-Feld *blau* und für die 'Wir'- und 'Ihr'-Felder *grün*. Male sie mit Farbstiften *nur leicht* aus, damit man die mit Filzstiften nachgefahrenen Pfeile und Fragezeichen (*gleiche* Farbe wie das 'anfragende' Revier) besser sehen kann.

Auch die Menschenfiguren und die grossen Worte 'Ich', 'Du', 'Wir' und 'Ihr' kannst du so mit passender Filzstiftfarbe hervorheben. Den Rest des Geschriebenen lässt du hingegen am besten schwarz, damit alles gut lesbar bleibt.

Danach schneidest du den bemalten Kompass und den Zeiger aus und verstärkst beides mit Karton und durchsichtiger Folie oder laminierst die zwei Dinge (ev. mit elterlicher Hilfe oder in der Klasse/Gruppe unter Anleitung des Lehrers/Kursleiters).

Und nun stichst du mit einer Ahle durchs Zentrum der Kompass-Scheibe *und* durch den Zeiger ein kleines Loch, steckst eine Musterklammer hindurch und drückst sie auf der Rückseite auseinander, bis der Zeiger sich leicht drehen lässt...

Jetzt ist dein Revierregel-Kompass bereit zum Gebrauch! Super!

Wenn du mal Zeit hast, darfst du auch noch die Kompass-Skizze in Kapitel 10 genauso ausmalen, damit du selbst noch nach Jahren dort nachsehen kannst, wie ein Revierregel-Kompass genau aussieht.

Doch im Moment solltest du wieder mal eine Pause einlegen, um dich in deinem 'Ich'-Revier nicht selber zu *über*-fordern und dadurch deine eigenen Grenzen zu verletzen...

Aber hinterher kannst du im Alltag deinen Revierregel-Kompass immer mal wieder hervornehmen, wenn du *unsicher* bist, ob du mit einer Entscheidung nächstens irgendwelche Reviergrenzen verletzen würdest oder ob du damit gar niemandem etwas zuleide tust.

Gute Unterhaltung jedenfalls beim *Rück-sicht-nehmen*! Auch auf dich selber!

Revierregel-Kompass

(Vorlage zum Ausmalen, Ausschneiden, Verstärken, Überkleben, Laminieren, Fertigbasteln)



Teil 3 - Nachtwanderung

12. In der Dämmerung

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Wie geht es dir jetzt, seit du bei deinem 'inneren Helfer' die Helden-Ausbildung absolviert hast?

Fällt dir auf, dass dein '*bewusstes Ich*' sich nun als aufmerksames, interessiertes, kluges und entschlossenes '*Leittier-von-dir-selber*' innerlich schon viel sicherer und stärker fühlt?

Hast du auch bemerkt, dass du jetzt oft ganz ruhig überlegen und mit dem Revierkompass oder den Tipps von deinem '*inneren Helfer*' richtig gute Entscheidungen treffen kannst, bei denen es allen wohl ist?

Vielleicht hast du ja auch als ver-antwort-ungsvoller Ritter bereits Verschiedenes mit deinem unfassbar gewaltigen Schöpfer-Erfinder-Gott direkt besprochen, so dass du dich gar nie mehr schuldig fühlen musst und es dir deshalb unterdessen schon viel, viel besser geht als früher...

Und wie war's mit deinem '*seelischen Schatten*'?

Habt ihr gemeinsam etwas Tolles gebastelt oder begeistert Lieder gesungen oder seid ihr ausgelassen im Wald herumgerannt? Es könnte natürlich auch sein, dass er ab und zu auch gleich mit dir zusammen nervös geworden ist, wenn etwas nicht so lief wie erwartet, nicht wahr? Oder hatte dein 'Schatten' öfters schlechte Laune und du liessest dich mit deinem 'Ich' davon anstecken? Oder konntet ihr zwischendurch auch einfach nur mal gemeinsam 'abhängen', um auszuruhen und neue Kräfte und Ideen zu sammeln?

All das ist sehr wahrscheinlich, denn deine drei inneren Seelenfiguren sind ja immer und überall in dir drin in Aktion - manchmal *bewusst* und manchmal nur *halbbewusst* oder sogar ganz *unbewusst*.

Heute darfst du als gestärktes '*bewusstes Ich*' mit deinem '*inneren Helfer*' und deinem '*seelischen Schatten*' weiter durch deine ganz persönliche Seelenlandschaft wandern. Falls du gerade allein im Zimmer bist oder bei euch im Schulzimmer oder Gruppenraum völlige Stille herrscht, kannst du dich in der Vorstellung wieder dorthin in dich hinein 'beamen' - egal an welchen Ort in deiner Seele!

Wie auf der letzten Wanderung durch dein Inneres ist es auch in diesem Moment hier in dir immer noch *Abend*. Aber die Sonne steht nun nicht mehr *über* dem Horizont, sondern ist gerade hinter den Bergen, dem Wald oder im Meer *untergegangen*, so dass sich jetzt überall um euch drei Seelenfiguren die *Dämmerung* ausbreitet.

Das Wort 'Dämmerung' bedeutet, dass immer weniger Sonnenlicht vorhanden ist und deswegen alle Schatten *dunkler* werden und ihre Umrisse nur noch *undeutlich* zu

sehen sind. Bald kannst du zu dieser Tageszeit nicht mehr so genau unterscheiden, wo welcher Schatten beginnt oder aufhört.

Und jene Stellen, die vorher hellgrau aussahen, werden jetzt dunkelgrau, während dort, wo schon vorher dunkelgraue Schatten lagen - etwa hinter einem Haus oder unter einem Baum - nun ganz schwarze Schattenflecken entstanden sind.

Für eine Weile wird also deine Seelenlandschaft jetzt in ein dämmriges, unklares *Halbdunkel* getaucht. Wie die hellere Abendstimmung von letztem Mal gehört die heutige dunklere Dämmerung ebenfalls noch zum Bereich deines seelischen 'Unterbewusstseins'.

In diesem Gebiet unserer Seele ist uns Menschen *noch weniger bewusst*, was wir tun oder was in uns vorgeht, als vorher, denn wir *sehen* ja in der Dämmerung viel weniger - und vor allem nur noch *ungenau* und *unscharf*. Wir müssen unsere Augen sogar richtig anstrengen, um in unserer inneren Umgebung im Moment überhaupt noch etwas erkennen zu können. Das Meiste müssen wir *erahnen*.

Du siehst etwa in deiner Seelenlandschaft weit hinten einen dunklen, unregelmässigen, nach oben gebogenen Halbkreis, der sich vom etwas helleren Himmel klar abgrenzt, und so nimmst du an, dass sich dort wahrscheinlich ein Hügel befindet - aber genau erkennst du ihn nicht mehr.

Oder du erblickst auf einer Wiese ein paar grosse, dunkle Flecken, die sich ab und zu bewegen - wie Monster. Zum Glück weißt du aber aus Erfahrung, dass es sich dabei um gewöhnliche Kühe handeln *muss*...

Und der Bach glitzert nur noch an einzelnen Stellen aus der schwarzen Wiese hervor, während der Feldweg einzig dank ein paar hellen Steinen erkennbar ist...

Nur dort, wo die Sonne gerade untergegangen ist, strahlt immer noch ein weissgelber Streifen aus dem Blaugrau des restlichen Himmels hervor - vielleicht sogar von einem orangen Schimmer des letzten Abendrots durchzogen...

Die Dämmerung ist also ein Moment, in dem die Welt in dir drin *nicht mehr ganz fassbar* ist und dafür von einem unwirklichen Zauber erfüllt wird.

Du siehst *in deinem Unterbewusstsein* zwar vieles - aber du *siehst* nichts mehr genau. Und du *hörst* auf einmal unzählige, leise Geräusche, die dir vorher gar nicht aufgefallen sind, aber du weisst nicht unbedingt, woher sie stammen. Auch *riechst* du jetzt viel stärker, ob die Luft in dir nach Schnee 'schmeckt' oder nach Sommer, Wald oder Meer. Und du *spürst* ganz klar auf deiner inneren Haut, von welcher Seite der Wind gerade weht...

Deine *Sinne* - Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken - sind in der Abenddämmerung plötzlich auf Höchstleistung eingestellt, nicht nur in der äusseren Welt, sondern auch hier drin in deiner Seelenlandschaft. Und weißt du, warum?

Alle drei - dein 'Ich', dein 'Helfer' und dein 'Schatten' - merken nämlich sofort, dass das Halbdunkel der unterbewussten Dämmerung zwar äusserst *zauberhaft* wirkt, aber eben auch *Gefahren* enthalten kann, die man gar nicht kommen sieht.

Am Tag ist es ja leicht möglich, im eigenen Bewusstseinsgebiet gefährlichen Stellen *bewusst* auszuweichen. Doch jetzt, wo man vor lauter Schatten kaum noch etwas erkennt, könnte man doch leicht stürzen oder angegriffen werden...!

Also stellt sich nicht nur unser äusserer Körper mit Hilfe all seiner biologischen Sinne in der Dämmerung sofort auf die möglichen Gefahren ein und *passt viel besser auf*

als vorher, sondern auch unsere drei Seelenfiguren in uns drin fahren jetzt ihre sehr feinen *psychischen 'Antennen'* aus, um möglichst viel wahrzunehmen und schneller reagieren zu können.

Doch eine gewisse *Unsicherheit* bleibt - auch bei dir persönlich! Sie gehört einfach zur Dämmerungslandschaft deines seelischen Unterbewusstseins dazu. Du musst dich halt *bewusst darauf einstellen* und *aufmerksam sein*, falls du dich trotzdem hier im Halbdunkeln aufhalten möchtest.

Was für ein Glück, dass du mit deinem 'bewussten Ich' in letzter Zeit schon oft die vier Leittier-Fähigkeiten trainiert hast! So fällt es dir nun bestimmt leichter, mit deinen Augen und Ohren *aufmerksam* und *vorsichtig* auf jede Veränderung in der Dämmerung zu *achten*, damit dir nichts passiert.

Und dadurch befolgst du auch gleich noch das, was dir die Nadel auf deinem Kompass immer vorschlägt: du nimmst klug *Rücksicht, diesmal* auf dich selber, *auf deine eigenen Grenzen*, denn diese sind im Halbdunkel ja etwas enger gesteckt als sonst, weil du nicht mehr so weit sehen kannst wie am Tag...

Deinem unzerstörbaren 'Helfer' jedoch machen die vielen dunklen, unsicheren Stellen überhaupt nichts aus. Er *sieht* ja überall in dir drin *phänomenal gut* - selbst durch die Dinge hindurch! Und als dein Ge-wissen kennt er jeden Weg und jede Reviergrenze hier sowieso auswendig, so dass er schon im Voraus *weiss*, wo es für dich gefährlich wird und wo nicht.

Dein 'Schatten' dagegen ist es als *halbbewusstes* Wesen von Natur aus einfach *gewohnt, wenig zu sehen*, denn das halbdunkle Unterbewusstsein ist ja seine Heimat. Dafür spitzt er einfach immer wieder seine seelischen Ohren, schnuppert mit der Nase oder stellt seine feinen Tasthärchen auf wie ein Tier, um auf Gefahren vorbereitet zu sein - egal ob im hellen oder im dunklen Bereich deiner Seelenlandschaft.

Er kann sich zwar als Schatten gar *nicht* wirklich *weh tun*, selbst wenn er blindlings wild umhersaust, denn er besteht ja eigentlich nur aus 'weniger-Licht'. Aber er *erschrickt* oft fürchterlich, weil er ständig *meint*, die Schattenumrisse von irgendetwas in deiner Seele seien gefährliche Monster, auch wenn die Dinge im Halbdunkeln nur so aussehen. Voller Panik kann er dann wie ein erschrecktes Pferd davonrasen - oder er geht wie ein bellender Hund zornig auf einen umgestürzten Baum los, weil er glaubt, ein Krokodil schnappe nach ihm...

Doch kurz darauf hat er seine Angst auch schon wieder *vergessen* und schwebt weiter selig rücklings neben dir her - neben deinem wandernden, 'bewussten Ich' natürlich.

Nur *dieses* hat in der Dämmerungszeit ein Problem! *Dein 'Ich'* kann ja *nicht* einfach durch Dinge *hindurch* gleiten oder sich in irgendetwas verwandeln wie die andern beiden Seelenfiguren, denn es ist ja so real und aus Fleisch und Blut wie du - wenn auch nur als innere Vorstellung.

Dein 'Ich' *spürt* darum alles *ganz genau* und muss *Schmerzen bewusst erleiden* - zum Beispiel wenn es im Halbdunkeln deiner Seele irgendwo hängenbleibt, der Länge nach hinschlägt, in ein Loch stürzt oder sich an Brombeerranken die Beine blutig kratzt. Es sind hier einfach psychische Schmerzen, die dein 'bewusstes Ich' erleben muss, wenn es nicht vorsichtig ist.

Aber etwas Gutes hat es trotzdem, dass dein 'Ich' so wirklich ist wie du selber!
Auf diese Weise steht es nämlich in dir drin *fest mit beiden Beinen auf dem Boden deiner bewussten Realität* und kann selbst während der unterbewussten Dämmerung in deiner Seelenlandschaft noch ganz *genau hinschauen*, um wenigstens ungefähr erkennen zu können, was wirklich ist und was nicht.

Dein 'Ich' *bleibt* so auch im Halbdunkeln innerlich *ruhig* und gerät nicht gleich hysterisch in Angst und Panik wie vielleicht dein 'Schatten'. Und falls es mal doch nicht sicher ist, ob eine Gefahr droht, kann es *bewusst* den 'Helfer' um Rat *fragen*. Dieser ist ja dazu da, dein 'Ich' jederzeit zu unterstützen, damit es seine Rolle als Held und ver-antwort-ungsvoller Ritter in dir auch in schwierigen Momenten *klar denkend* erfüllen kann.

Dein '*bewusstes Ich*' ist also von seiner Natur her ein *Realist*, der in der Dämmerung nicht blindlings losstürmt, sondern mit dem 'Helfer' zusammen *vorher gut überlegt*, wo es sich zu dieser Tageszeit in deiner Seele am besten aufhalten könnte, *ohne* sich und die *eigenen Reviergrenzen* unnötig zu verletzen.

Eine Möglichkeit wäre es für dein 'bewusstes Ich' zum Beispiel, *im Halbdunkel* deiner Seelenlandschaft einfach *sehr, sehr vorsichtig* einen Fuss vor den andern zu setzen, um so wenigstens ganz langsam auf irgendeinem Weg weiter durch dein Unterbewusstsein vorwärtszukommen.

Doch dein 'Helfer' schlägt heute deinem 'bewussten Ich' vor, sicherheitshalber lieber erst einmal *in der Nähe* deines ganz *persönlichen Seelenhauses* zu bleiben.

Dieses Haus steht nämlich schon, seit du auf die Welt gekommen bist, irgendwo in deiner inneren Landschaft und du hast es von klein auf bestimmt schon oft gezeichnet oder davon geträumt. Es stellt deine ganz einmalige Persönlichkeit dar und gibt dir das sichere Gefühl, hier in dir drin zu Hause zu sein. Darum kannst du dich in deinem *Persönlichkeitshaus* und in seiner Umgebung selbst im Halbdunkel der Dämmerung total *sicher fühlen*, weil du dich hier ja längst prima auskennst.

Dies alles ist dir zwar vielleicht bis jetzt gar nicht bewusst gewesen, aber sobald du nun mal in deiner Vorstellung in dich hineingehst und dir in deiner Seelenlandschaft *dein Haus (Wohnräume) und die nähere Umgebung* genauer anschaut, so wird dir alles bestimmt irgendwie vertraut vorkommen...

Wohnst du da drin in deiner Seele eigentlich in einem ganz normalen Haus oder eher in einer kleinen Waldhütte oder in einem Hausboot auf einem Fluss oder in einem Iglu mitten im Schnee oder in einer Höhle oben am Berghang oder in einem Zelt in der Wüste oder auf einem Turm usw.?

Egal wie dein Persönlichkeitshaus auch aussieht, so wirst du nun jedenfalls als '*bewusstes Ich*' mit deinen beiden Kollegen, dem '*Schatten*' und dem '*Helfer*', genau dort die heutige Dämmerungszeit verbringen - *drinnen* oder *draussen*, *vor*, *hinter* oder *neben* dem Haus.

Ihr drei könnt zum Beispiel zusammen auf dem halbdunklen Rasenplatz ums Haus herum toben, jauchzen und lärmern - falls ihr Lust habt. (Zuerst Herumliegendes wegräumen oder in einer stolperanfälligen Gegend lieber etwas anderes machen!)

Bei Regen wäre es aber auch lustig, in den glänzenden Pfützen herumzuspringen, dass es nur so spritzt, nicht wahr?

Oder ihr lasst euch im dämmrigen Unterbewusstsein vielleicht still vergnügt zu dritt auf einer grossen Baum-Schaukel hin und her schwingen und beobachtet dabei über dem schwarzen Wald den ersten Stern am noch fast hellen Himmel.

Oder ihr kriecht im Sandkasten umher und baut Tunnels für eure Spielzeugautos, obwohl ihr kaum noch etwas sehen könnt. Auch das macht Spass und ist überhaupt nicht gefährlich!

Ihr könnt aber natürlich auch alle drei *im* Haus oder auf der Terrasse spielen, wenn ihr dies lieber möchtet. Stellt einfach noch kein Licht an, damit ihr *das Halbdunkel* auch hier *bewusst erleben* könnt!

Vielleicht liest dein 'Helfer' dir und dem 'Schatten' ja eine wunderschöne Geschichte vor, während ihr euch gemeinsam in der unterbewussten Dämmerung aufs Sofa kuschelt.

Oder ihr schaut aus dem halbdunklen Zimmer nach draussen, wie die Schneeflocken oder Regentropfen zu Tausenden vom Himmel herunterfallen - bis du dich wie in einem Lift fühlst.

Oder du spielst mit deinen beiden Seelenkollegen im dämmrigen Spielzimmer oder auf der Terrasse mit kleinen Figuren und anderen Dingen, weil sich an all den halbdunklen Orten spannende Abenteuer erfinden und darstellen lassen...

Schau also in deiner Seelenlandschaft jetzt mal genau hin, für *welche Tätigkeit* sich dein '*Ich*' bewusst und verantwortungsvoll vorsichtig entscheidet und was es nachher mit dem '*Schatten*' und dem '*Helfer*' zusammen während der *Dämmerung* alles erlebt - *im* oder *vor*, *neben* oder *hinter* deinem Seelenhaus!

Nun hast du dir bestimmt alles gut eingeprägt und weißt, was du dir als kluges 'Leittier-von-dir-selber' *überlegt* hast und welche *Vorsichtsmassnahmen* vielleicht nötig gewesen sind, damit deinem 'Ich' im Halbdunkeln nichts passieren konnte. Auch siehst du vor deinen inneren Augen immer noch, *wo sich wer* aufgehalten hat, was deine drei Seelenfiguren dort *taten* und wo genau die Sonne vor kurzem *untergegangen* ist (hellere Stelle am Himmel, auch bei Regenwetter usw.).

Somit bist du nun bereit, wieder einmal ein leeres Zeichenblatt hervorzunehmen und aus deiner Erinnerung alles aufzuzeichnen, was du in dir drin gesehen und erlebt hast (ev. mit Denk-, Gefühls- und Sprechblasen). Und zum Schluss malst du noch alles mit *halbdunklen Dämmerungsfarben* aus...

Genial, wie magisch deine Zeichnung wirkt! Schreib jetzt nur noch darüber den Titel: 'Mein Persönlichkeitshaus in der unterbewussten Dämmerung'!

Und achte dich später mal darauf, ob du dich innerlich auch gerade in diesem dämmrigen Unterbewusstsein aufhältst...!

13. Vorbereitungen

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Wie lebst du so mit deinen drei inneren Seelenfiguren? Nicht wahr, du bemerkst sie immer öfter, wenn du im Alltag etwas tust oder erlebst? Das ist auch gut so, denn auf diese Weise kannst du ihre Fähigkeiten immer mehr für dich nützen.

Dein '*Ich*' denkt und fühlt und überlegt ja ständig in dir, damit du dich als heldenhafter Ritter *bewusst* und verantwortungsvoll durchs Leben steuern kannst. Und dabei wirst du stets treu von deinem '*Helfer*' begleitet, der dir den *Weg zeigt*, dich berät und dich sogar rettet, wenn du ihn rufst. Und dein '*Schatten*' drückt *unbewusst* dein gerade aktuelles Seelenwetter aus und verhilft dir beiläufig zu natürlicher Lockerheit, Kreativität und Erholung.

Du bist also von Natur aus in deinem Innern wunderbar ausgestattet, um deinen persönlichen Alltag auf gute Weise erleben und durchleben zu können. Du befindest dich ja *äusserlich* schon einige Jahre auf deiner Lebenswanderung mit deinen dir bekannten Menschen, deiner Familie, deinen Mitschülern und Kollegen. Aber auch *innerlich* bist du schon genau gleich viele Jahre wandernd in deiner Seele unterwegs. Durch dieses Forschungsreisebuch ist dir in letzter Zeit nur bewusst geworden, was sich dabei so alles in dir drin abspielt.

Unterdessen bist du hier schon am helllichten Tag in deiner *Bewusstseinslandschaft* unterwegs gewesen, wo du alles ganz genau sehen und erkennen konntest.

So *bewusst* lebst du ja in deinem äusseren Alltag, wenn du dich zu Hause, im Verkehr, in der Schule oder bei der Arbeit auf etwas *konzentrierst* und genau *weisst*, dass du dies tust: etwa Hausaufgaben erledigen, jemandem zuhören, dein Zimmer aufräumen, jemandem etwas mitteilen, auf dem Rollbrett fahren, etwas einkaufen, den Küchentisch abräumen usw.

Nach deiner Heldenausbildung hast du noch die dämmrige Schattenwelt deines *Unterbewusstseins* genauer kennengelernt und dabei erlebt, dass auch das 'Nicht-genau-sehen-Können' mit etwas Vorsicht ohne weiteres Spass machen kann.

In diesen *halbbewussten Dämmerungs-Zustand* gerätst du im Alltag ja meistens dann, wenn du alleine vor dich hin spielst oder ein Bild malst oder jemand dir eine Geschichte vorliest oder du dich langweilst oder wenn du müde bist, wenn du ohne zu überlegen irgendwo herumturnst oder mit Kollegen Quatsch machst, lärmst und ausgelassen tobst usw. Das ist aber auch gut so, denn durch ständiges Bewusstsein würdest du dich selber ja nur überfordern.

Doch als verantwortungsvoller Ritter überlegst du dir nun jeweils rasch *vor dem Abdriften ins Unterbewusstsein*, ob alle Gefahren aus dem Weg geräumt sind (darum nennt man das ja '*Vor-sicht*!'). Denn sonst übertrittst du vielleicht aus *Ver-sehen* - eben nicht klar sehend - wegen deinem inneren Halbdunkel eine Reviergrenze und machst jemanden wütend...

Heute nun wirst du dich mit deinem 'bewussten Ich' jedoch erstmals aus deinem Persönlichkeitshaus ins schwarze *Dunkel der Nacht* hinauswagen, um das riesige Gebiet deines seelischen '*Un-bewussten*' zu erkunden.

Ja, du hast richtig gelesen! Heute wird es echt abenteuerlich auf deiner Forschungsreise, denn in deiner Seelenlandschaft ist es unterdessen stockdunkel geworden.

Aber keine Angst! Das ist nicht so gefährlich wie es im ersten Moment wirkt, denn du hast ja bis hierher schon sehr viel über dich gelernt, was dir jetzt enorm helfen wird. Du musst dir nur vor dem Loslaufen mit deinem 'bewussten Ich' noch ein paar Dinge genau überlegen und dich gezielt *auf diese Nachtwanderung vorbereiten*, dann kann dir überhaupt nichts passieren - im Gegenteil! Du wirst so viel Spannendes erleben, dass du hinterher reich beschenkt in dein Persönlichkeitshaus zurückkehren wirst...!

Also schliesse jetzt wieder mal deine äusseren Augen, wenn alles um dich herum völlig ruhig ist, und gehe mit offenen inneren Augen in deine Seelenlandschaft hinein! Dort befindest du dich diesmal sofort *in* deinem Persönlichkeitshaus, das du bereits kennst, und zündest ein Licht an - egal welches -, damit du genau weißt, wo du bist. Hier nun will dein 'Ich' zuerst in Ruhe *ver-antwort-ungs-bewusst* nachdenken, bevor es losläuft.

Die *Nacht* ist ja unterdessen über deine Seelenlandschaft hereingebrochen und es ist so dunkel, dass du da draussen vor deinem Persönlichkeitshaus im Moment rein gar nichts mehr sehen kannst - alles ist total schwarz! Das ist aber auch völlig normal für diesen unbewussten Teil deiner Seele, denn '*unbewusst*' heisst ja '*nicht wissen*' und folglich auch '*nicht sehen*' können.

Damit ist aber halt auch immer die Möglichkeit von *echter Gefahr* verbunden, denn du könntest ja schon gleich nach dem Verlassen der Haustür im Dunkeln über irgendetwas stolpern, hinfallen und dich schrecklich verletzen, so dass du lieber in deinem Persönlichkeitshaus in Sicherheit bleiben würdest.

Auch bist du jetzt langsam müde vom langen Tag und dein 'Schatten' (wie sieht er heute aus?) bringt dich ständig zum Gähnen und zeigt dir so unmissverständlich, dass er sich ebenfalls nach einem warmen Bett sehnt. Du hättest also eigentlich richtig Lust, dich hier im Unbewussten *auszuruhen und schlafen zu gehen* - was ja auch sehr gesund wäre -, anstatt noch zu so später Stunde eine gefährliche Tour in die rabenschwarze Nacht hinaus zu unternehmen.

Aber dein 'Schatten' ist von Natur aus gleichzeitig auch überaus *neugierig und glaubt, ständig etwas zu verpassen*. Also kann er doch jetzt nicht einfach ins Bett gehen, wenn es da draussen in der Dunkelheit doch gerade noch viel spannender werden könnte als schon den ganzen Tag über.

Dein 'Schatten' ist also *hin- und hergerissen* zwischen seiner Müdigkeit und seiner Lust auf Abenteuer - was ihm ja auch sonst sehr oft so geht! Darum bist *du* es nun, der sich mit seinem '*bewussten Ich*' für beide *entscheiden* muss.

Auf einmal kommt dir als verantwortungsvoller Ritter in den Sinn, dass du ja immer deinen Revierregelkompass und deinen 'Helfer' dabei hättest, wenn du dich in die Nacht hinauswagen würdest, und dass dir so doch gar nichts Schlimmes passieren kann - jedenfalls, wenn du die erhaltenen Ratschläge auch befolgst. Und eine spannende Nachtwanderung wolltest du doch schon lange mal machen...!

So entscheidest du dich *für* dieses Abenteuer und rufst mit Leittier-Entschlossenheit deinen 'inneren Helfer' her in diesen Raum deines Persönlichkeitshauses. In welcher Gestalt wird er dir wohl heute erscheinen?

Jedenfalls erklärst du ihm sofort deinen Plan und sagst ihm, dass du auf dem ganzen Weg durch die Nacht auf seine Hilfe und Begleitung angewiesen sein werdest, weil du diese gefährliche Tour alleine ja niemals überleben könntest. Deshalb fragst du ihn, ob du nicht mit ihm einen 'Hilfs-Vertrag' aushandeln könntest, damit du nicht bei jedem Schritt daran denken müsstest, ihn immer wieder neu um Hilfe zu bitten.

Dein 'Helfer' schmunzelt und nickt aber sofort, während er dir zur Antwort gibt: 'Sicher kannst du, liebe/r _____, mit mir abmachen, dass ich dich auf dieser Reise heute Nacht keine Sekunde aus den Augen lassen soll.

Aber wäre es nicht besser, gleich einen Vertrag für dein ganzes weiteres Leben mit mir abzuschliessen, also eine Art '*Helfer*'-*Dauerauftrag*? Dann müsstest du dich nie mehr bewusst um mein Erscheinen kümmern, sondern ich würde einfach immer dann reagieren, wenn ich es für nötig erachte, selbst wenn du gar nicht an mich denken würdest. Was hältst du davon?'

'Natürlich möchte ich das!', rufst du erfreut aus und umarmst deinen 'Helfer' stürmisch. 'Das ist eine gute Idee!'

'Wirst du mein ständiges Auftauchen aber nicht bald einmal als blöde Einmischung in dein Leben empfinden?', erkundigt sich dein 'Helfer' nun eindringlich bei dir. 'Denn wer einen solchen Vertrag mit seinem persönlichen 'Helfer' abschliesst, der bekommt auch dann gute Ratschläge von seinem Gewissen, selbst wenn er sie gar nicht hören will...!'

Ein Dauerauftrag verpflichtet mich nämlich, dir als *leuchtender Wegweiser* zu erscheinen oder dich vor Gefahren zu *warnen* oder dich zu *erinnern*, deine Entscheidungen noch mit deinem grossartigen Schöpfer zu besprechen und so fort. Da könnte es doch sein, dass dich mein dauerndes Auftauchen mit der Zeit nerven wird, liebe/r _____, obwohl du dich dafür ununterbrochen in Sicherheit fühlen dürftest...!'

Du überlegst dir das kurz, und sagst dann entschieden:

'Nein, das geht klar! Ich möchte dir gerne einen solchen Dauerauftrag erteilen, mein lieber 'Helfer', damit ich jederzeit auf deine Hilfe zählen kann. Ich *bleibe* ja trotzdem innerhalb meines 'Ich'-Reviers immer noch *frei*, mich jederzeit auch anders zu entscheiden, als du es mir rätst. Aber dich von jetzt an ständig in meiner Nähe zu wissen, würde mich doch sehr beruhigen! Also abgemacht?'

Grinsend streckst du deinem 'Helfer' deine Hand hin und dieser schlägt lächelnd ein - *dein 'Helfer'-Dauerauftrag ist also nun in Kraft!*

Wider Erwarten sagt dir dein 'Helfer' jetzt aber nicht dauernd alles vor, was du der Reihe nach tun solltest. Du bist eben als 'bewusstes Ich' immer noch selber der Chef-Organisator deiner Person. Darum bleibt es weiterhin *deine eigene Aufgabe*, zu überlegen, was dir für deine Nachtwanderung noch alles fehlt.

'Eine *Taschenlampe* könnte hilfreich sein,' überlegst du dir. 'So könnte ich sehen, wo ich hintrete, ohne ständig zu stürzen. Aber wenn es in meinem Persönlichkeitshaus nun vielleicht gar keine Taschenlampe gibt? Muss ich dann auf meine ganze Nachtwanderung verzichten...?'

Noch bevor du dies fertig gedacht hast, steht oder schwebt dein 'Helfer' schon wieder vor dir und hält dir eine Lampe hin.

Du staunst nicht schlecht, denn dein 'Helfer' hat dir nicht etwa eine mickrige Leuchte in die Hand gedrückt, sondern er schenkt dir gleich die beste Stirnlampe, die du dir nur vorstellen kannst. Es kann sich aber auch um eine Wunder-Taschenlampe handeln oder um einen Zauberleuchtkäfer oder um einen Scheinwerfer, der hell durch die Dunkelheit strahlt.

Wow, nicht wahr? Mit dieser *wunderbaren Lampe* - egal wie sie auch aussieht - kann dein 'bewusstes Ich' bestimmt prima in den hintersten Winkel deiner Seelenlandschaft leuchten, so dass du alles Interessante *bewusst* mitbekommst und selbst gefährliche Stellen für dich viel besser erkennbar sind. Super!

Und - was könntest du sonst noch für deinen gewagten Marsch durch die Dunkelheit deines Unbewussten brauchen?

Denk dran, dass auch dein 'Schatten' *immer* mit dir mitkommen wird und dass er ja ein recht unvorsichtiger, gefühlsduslicher Geselle ist, der nicht so gut planen und überlegen kann, wie du mit deinem 'bewussten Ich'...!

Viel eher wird dein 'Schatten' unterwegs plötzlich mal begeistert umhertanzen und dich dabei vor Freude und Übermut unbedacht mitreißen...

Oder er erschrickt vielleicht so fürchterlich über etwas Dunkles, das sich bewegt, dass er davonrast und dich hinter sich herschleift...

Oder er hat irgendwelche fantasievollen Ideen, die ihn wie einen riesigen Ballon mit dir zusammen immer höher und höher steigen lassen, bis ihr beide gefährlich hoch in den Wolken schwebt und leicht abstürzen könntet...

Oder er geht auf einmal völlig hysterisch bellend und knurrend auf jemanden los und will ihn wütend zerfleischen...

Darum wäre es doch gar keine so schlechte Idee, dir von deinem 'Helfer' auch noch eine *Leine* oder ein *Seil* mitgeben zu lassen, nicht wahr?

Denn wenn du deinen ungestümen 'Schatten' schon gleich zu Beginn deiner Nachtwanderung *'an die Leine nehmen'* würdest, so könntest du ihn mit deinem 'Ich' ja jedes Mal sofort *bewusst zurückhalten*, wenn er dich durch seine wilde, unkontrollierte Art in Gefahr bringen würde.

Unvermittelt nähert sich dir jetzt dein 'Helfer' und legt dir eine Leine in die Hand. Da staunst du schon wieder, was?

Wie sie genau aussieht und ob sie eher wie ein Ballonseil wirkt oder wie eine Hundeleine, ob sie mit goldenen Beschlägen verziert ist oder einfach praktisch und unzerreissbar - das alles weißt nur du! Denn du hältst dieses Geschenk ja gerade in deiner Hand und betrachtest es erfreut, während du dich immer noch in deinem Persönlichkeitshaus befindest.

Dankbar lächelst du deinen 'Helfer' an und legst jetzt die neue, wunderbare *Leine* neben die geniale *Lampe*, um beides später auf die Nachtwanderung mitzunehmen.

Dabei denkst du bei dir, dass dir diese Leine unterwegs bestimmt von grossem Nutzen sein wird. Doch du zweifelst ein bisschen daran, ob du überhaupt genug Kraft haben wirst, um deinen 'Schatten' im Zaum halten zu können, wenn er mal ausflippt und dich blindlings mitreißen wird. Du weißt nämlich noch aus früheren Erlebnissen,

dass dein 'Schatten' sich in solchen Momenten *vor Schreck oder Übermut* zu einem Riesenmonster aufplustern kann...

Bist du also mit deinem 'bewussten Ich' nicht trotz deiner trainierten Leittier-Fähigkeiten und der inneren Stärke eines Ritters immer noch viel zu schwach für diesen nächtlichen 'Schatten'-Führ-Job?

Noch während du dich dies fragst, spürst du auf einmal, wie eine wunderbare Kraft durch die unsichtbaren Muskeln deines 'bewussten Ichs' strömt und du dich so stark und kräftig fühlst wie noch nie zuvor.

Du blickst deinen 'Helfer' fragend an und als dieser breit grinst, weißt du, dass *er* es gewesen ist, der dir gerade diese ungeahnten *seelischen Kräfte* verliehen hat, bevor du auch nur auf die Idee kommen konntest, ihn darum zu bitten.

'Danke vielmals, lieber 'Helfer'!', rufst du ihm zu. 'Dieser Dauerauftrag, den ich dir gegeben habe, ist wirklich genial! Jetzt fühle ich mich wirklich schon viel stärker und werde es bestimmt schaffen, meinen wilden 'Schatten' heute gut durch die dunkle Nacht meines Unbewussten zu führen. Danke!'

Dein 'Helfer' erwidert daraufhin fröhlich:

'Gern geschehen!

Ich würde dir aber trotzdem empfehlen, in nächster Zeit im hellen Bereich deiner Seele - also bewusst - auch noch eine Art '*Hundeschule*' mit deinem wilden, unerzogenen 'Schatten' zu absolvieren, um ihn ein bisschen zu zähmen. Das würde auch ihm selber gut tun, denn er möchte dich eigentlich gar nicht mit seiner *natürlichen Masslosigkeit* in Schwierigkeiten bringen.

Um ihn besser führen zu können, braucht es übrigens nicht viel. Du musst deinem 'Schatten' nur immer mal wieder wie einem Hund spielerisch zurufen: '*Halt!* Komm her, Schatten!' Und wenn er daraufhin *sofort* gehorcht und sich von dir *an die Leine nehmen* lässt, so streichelst du ihn zur Belohnung jedes Mal liebevoll und sagst freundlich zu ihm: 'Braver Schatten! Das hast du gut gemacht!'

Dein 'Schatten' wird dieses Spiel garantiert lieben, denn er mag es, wenn man ihn lobt. Und so kann er beiläufig lernen, immer besser *auf dich zu hören* und dir auch dann noch zu *gehören*, wenn ihr beide in eine kritische Situation geraten seid,' erklärt dein 'Helfer' dir weiter.

'Du solltest deinen 'Schatten' bei diesem Training jedoch *niemals* zum Spass 'hereinlegen'. Und auch anbinden solltest du ihn nur dann, wenn es dringend *nötig* ist. So wird er sicher bald merken, dass du es echt gut mit ihm meinst und er dir voll und ganz *vertrauen* kann - wie einem guten *Leittier* eben!

Auf diese Weise wird dein 'Halt!-Komm-her!-Training' jedenfalls schon nach kurzer Zeit dazu führen, dass dein 'Schatten' dich nicht mehr nur als unterhaltsamen *Mitspieler und Kameraden* betrachtet wie bisher, sondern nun auch noch als zuverlässigen, ver-antwort-ungsbewussten '*Hunde'führer*', der selbst in schwierigen Situationen leittiermässig ruhig bleiben und überlegt reagieren kann.

Aber ein solches *Leinentraining* braucht natürlich schon etwas Zeit...!', fügt dein 'Helfer' noch hinzu und lässt dich dann wieder deine Nachtwanderung alleine vorbereiten.

Nachdenklich setztst du dich jetzt in deinem Persönlichkeitshaus irgendwo hin und überlegst dir, dass es vielleicht doch besser wäre, dein Abenteuer *noch nicht gleich heute* zu starten. Du hast ja zwar nun eine wunderbare *Lampe*, einen *Kompass* für jede Entscheidungssituation, eine *Leine* für den 'Schatten', viel *stärkere Muskeln* als vorher und einen *Dauerauftrag* an deinen 'Helfer', doch dein 'Schatten' ist noch kein bisschen gezähmt...

'Das hast du gut überlegt!', sagt in diesem Moment dein 'Helfer' und steht schon wieder vor dir. 'Ich finde es sehr klug von dir, dass du nichts überstürzen und mit deiner Nachtwanderung noch zuwarten willst. Du zeigst damit, dass du wirklich schon viel gelernt hast und in deiner Seelenlandschaft zu einem wirklich verantwortungsvollen Helden geworden bist.

Demnach gehst du jetzt am besten wieder zurück in dein äusseres Leben und übst dort in deinem ganz gewöhnlichen Alltag mit deinem 'Schatten', dir sofort zu gehorchen, wenn du 'Halt! Komm her!' rufst. Nimm ihn dabei auch jedes Mal in der Vorstellung an deine neue Leine und lobe ihn, wenn er auf dich gehört hat.

Wenn dein 'Schatten' es aber mal nicht schafft, solltest du nicht mit ihm schimpfen, sondern nur aufmunternd zu ihm sagen: 'Das wird schon noch, mein Lieber! Wir versuchen es einfach nochmals.' So wird ihm das Training weiterhin Spass machen und bald schon wird es ihm zur *Gewohnheit* werden, so schnell wie möglich zu dir her zu sausen, wenn du ihn rufst.

Also tschüss und bis zum nächsten Mal - wieder hier in deinem nächtlichen Persönlichkeitshaus!

Augenblicklich bist du wieder zurück in deinem Zimmer, Schulzimmer oder Gruppenraum. Bei der Vorstellung, dass du auch hier in nächster Zeit deinen 'Schatten' spielerisch zähmen wirst, ohne dass dies jemand mitbekommen wird, musst du selber schmunzeln.

Doch erst nimmst du noch ein leeres Zeichenblatt hervor und beginnst aufzuzeichnen, wie du mit deinem 'Schatten' - so wie er im Moment für dich aussieht - die 'Hundeschule' absolvierst.

Du kannst euch beide dabei malen, wie ihr etwa im hell erleuchteten Persönlichkeitshaus trainiert, während rundum alles stockdunkel ist. Aber auch jeder andere Ort in deiner Seelenlandschaft oder sogar in deiner äusseren Welt kommt dafür in Frage, egal zu welcher Tageszeit. Du musst nur *Zeit haben*, um mit deinem 'Schatten' dort *bewusst* üben zu können.

Zeichne deshalb nun einfach deinen Lieblings-Trainingsort auf das Blatt und mitten drin dein 'Halt!-Komm-her!'-rufendes 'Ich' mit der Leine in der Hand. Dann malst du noch deinen gehorchenden 'Schatten' hinzu und irgendwo im Hintergrund deinen zuschauenden 'Helfer'. Wenn du willst, kannst du dies alles auch in zwei, drei kleineren, comicsartigen Teilbildern darstellen, damit man den Ablauf des Trainings erkennt...

Toll sieht das aus! Wie eine Übungsanleitung für andere 'Schatten'-Zähmer!

Nun schreibst du noch den Titel darüber: 'Halt!-Komm-her!-Training mit meinem Schatten' und machst danach wieder mal eine Pause.

In deiner Freizeit kannst du dann ab und zu mit deinem 'Schatten' - für alle andern unbemerkt natürlich - ein bisschen 'Leine-Anziehen' trainieren. Viel Spass!

14. Sicher in die Nacht hinaus

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Wie kommst du mit dem Leinen-Training vorwärts? Bestimmt fällt es deinem 'Schatten' unterdessen gar nicht mehr so schwer, sofort zu gehorchen, wenn du ihm zurufst: 'Halt! Komm her!', nicht wahr?

Da du ihn ja jedes Mal lobst und er dich wahrscheinlich kaum noch in schwierige Situationen bringt, empfindet er dich ja jetzt als gutes, vertrauenswürdiges Leittier, bei dem es ihm rundum wohl ist. So kannst du es heute getrost wagen, mit ihm auf die erste Nachtwanderung durch deine Seele zu gehen.

Sorge also in deinem Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum wieder für absolute Ruhe und gehe mit geschlossenen äusseren Augen und weit geöffneten inneren Augen in deine heutige Seelenlandschaft hinein!

In deinem hell erleuchteten Persönlichkeitshaus begrüssest du erst einmal deinen 'Helfer' und deinen 'Schatten' und betrachtest dann nochmals alle Dinge, die du heute auf deine Wanderung durch die Nacht mitnehmen willst:

Dein *Leittier-Abzeichen* erinnert dich daran, dass du immer aufmerksam, interessiert, klug und entschlossen handeln sollst, damit es dir und deinem 'Schatten' unterwegs gut geht. Dein *Revierregel-Kompass* wird dir helfen, als verantwortungsvoller, starker Ritter seiner Majestät, von Gott, gute Entscheidungen zu treffen. Und mit der *Leine* wird es dir jetzt nach der absolvierten Hundeschule bestimmt gelingen, deinen 'Schatten' selbst im Dunkeln sicher zu führen, während du dank deiner tollen *Lampe* leichter einen ungefährlichen Weg durch dein Unbewusstes finden wirst.

Als du diese vier Gegenstände nun an dich nehmen willst, um endlich in die Nacht hinaus zu marschieren, hält dich dein 'Helfer' trotzdem noch zurück und will dir einen federleichten, fast unsichtbaren, schimmernden Kapuzenmantel umlegen, der dir bis zu den Zehen reichen würde.

'Wozu ist denn der noch nötig?', fragst du etwas unwirsch und wehrst das neue Geschenk ab. 'Mir kann doch mit dem Kompass, der Lampe und der Leine gar nichts mehr passieren, seit ich innerlich viel stärker geworden bin, mit meinem 'Schatten' die Hundeschule gemacht und mit dir den Hilfs-Dauerauftrag abgeschlossen habe.'

'Dieser Mantel ist eben ein Teil meines Dauerauftrags,' lächelt dein 'Helfer' weise. 'Du hast scheinbar noch gar nicht begriffen, dass ich dir zwar immer den besten Weg zeigen und dich vor allen möglichen Gefahren warnen und dich auch daraus retten kann. Aber das heisst noch lange nicht, dass dir von jetzt an nie mehr etwas zustossen wird.'

Denn stell dir mal vor, du bist heute Nacht mit deinem Schatten - schön brav an der Leine - in deiner inneren Seelenlandschaft durch das total schwarze Unbewusste unterwegs! Du leuchtest da mit deiner Lampe zwar vor dich hin ins Dunkle und kannst so erkennen, welchen Weg ich dir empfehlen werde und ob irgendetwas vor deinen Füßen liegt oder wo ein tiefes, schwarzes Wasser in dir beginnt oder wie du eine gefährlich steile Felswand umgehen kannst usw.

Aber du hast ja immer noch deinen *freien Willen* und darfst auch dann mit deinem Schatten übermütig in deinem Inneren herumalbern oder dich von seiner Panik oder

von ungesunden Ideen anstecken lassen oder dich dort drin einem schlafenden Tier nähern - selbst wenn ich dir gerade noch davon abgeraten habe...

Oder vielleicht *vergisst* du auch einfach, *vorsichtig* zu sein, weil du in deinem dunklen Unbewussten halt gerade etwas ungemein Faszinierendes gefunden hast, so dass du mich als Helfer gar nicht mehr beachtest und blindlings in dein Verderben läufst...'

'Aber ich habe dir doch den Dauerauftrag gegeben, mir *immer* beizustehen,' begehrt du als 'bewusstes Ich' jetzt unwillig auf.

Doch dein 'Helfer' winkt nur gelassen ab und erwidert:

'Ich habe vom göttlichen Erfinder des gesamten Universums aber *nicht* den Auftrag erhalten, dich als 'Helfer' zu verwöhnen und dir einfach jedes Problem aus dem Weg zu schaffen.

Meine '*Helfer*'-Aufgabe ist es vielmehr, dich zu *warnen*, dich aus Notsituationen zu *retten* und dir *Hilfen anzubieten*, damit du mit den Schwierigkeiten, die das innere und äussere Leben so bietet, selber umgehen lernst. Denn nur so kannst du Erfahrungen sammeln und deine Leittierfähigkeiten trainieren, um dich und deinen 'Schatten' immer heldenhafter und ver-antwort-ungsvoller durchs Leben zu steuern, bis es allen gut geht - in dir drin und auch in der Aussenwelt um dich herum.

Aus diesem Grund habe ich dich ja bisher schon zu einem guten Ritter ausgebildet, habe dir den Revierregel-Kompass erklärt, dir die Leine geschenkt, auch die Lampe, mehr innere Stärke und jetzt auch noch diesen wunderbaren Schutzmantel hier. Aber den Weg durch deine unbewusste Seelenlandschaft musst du trotzdem auf deinen *eigenen* Füßen zurücklegen - immer!'

'Aha,' sagst du betroffen. 'Dann ist es wohl doch besser, diesen komischen Mantel anzuziehen, bevor ich mich in die Nacht hinaus wage.'

'Ja, mach das!,' bestärkt dich dein 'Helfer'. 'Einen solchen Schutzmantel brauchen nämlich *alle*, die sich auf eine Nachtwanderung durch ihr Un-bewusstes begeben wollen. In diesem Teil deiner Seelenlandschaft kennst du dich doch überhaupt nicht aus und hast höchstens ein paar Erinnerungen daran aus deinen Träumen oder Fantasien.

Aber durch sie weißt du vielleicht schon, dass du dort nicht nur alltäglich realen Situationen, Dingen und Lebewesen begegnen wirst, sondern dass du ohne weiteres auch plötzlich vor einem Troll oder einem Einhorn stehen könntest oder vor einem Zauberer, einer Hexe, einem Riesen oder gar einem Monster. Und nicht alle davon sind friedlich gestimmt...!

Deinem 'Schatten' wird dies auf eurer gemeinsamen Nachtwanderung zwar nicht sonderlich komisch vorkommen, denn er stammt ja selber aus diesem unbewussten Gebiet deiner Seele. Doch du als Bewohner deines normalen, hellen Tag-Bewusstseins wirst bestimmt verwirrt oder entsetzt sein, wenn du unterwegs auf einmal winzig klein in einem Ameisenhaufen landest oder von einem Hochhaus stürzest, von einer gewaltigen Kraft übers Meer geweht wirst oder von irgendwem erstochen oder sogar aufgefressen wirst...

Und genau dafür ist dieser Schutzmantel hier gedacht,' fasst dein 'Helfer' ruhig zusammen und hilft dir, dich vollständig in das fast unsichtbare, schimmernde Tuch einzuhüllen.

Sofort spürst du, dass du nun von Kopf bis Fuss ganz und gar *sicher und geschützt* bist - rundum! Das ist ein herrliches Gefühl, das du so noch nie erlebt hast, nicht wahr?

'Keine Stelle an deinem 'Ich' kann jetzt noch verletzt werden,' sagt dein 'Helfer' dazu, 'selbst wenn deine Persönlichkeit von Natur aus wie eine Schale mit Löchern drin gebaut ist.'

Wahrscheinlich siehst du gerade wie ein grosses Fragezeichen aus, denn er beginnt dir sofort zu erklären:

'Löcherschalen-Menschen' sind dort, wo ihre Seele von Geburt an irgendwie blank liegt, logischerweise *extrem verletzlich*. Doch an anderen Stellen ist ihre 'Ich'-Hülle wiederum so dick und starr wie eine Nusschale, was sie manchmal auch *extrem gefühllos* reagieren lässt. Doch dafür können sie nichts, denn ihre Gene haben sie so werden lassen.

Dieser schimmernde Mantel nun hat die wunderbare Fähigkeit, selbst die verletzlichsten Schwachstellen auch von solchen Menschen zu schützen, so dass sich damit niemand mehr auf dem Weg durch die eigene Seele neue Wunden zuzieht. Auch dann nicht, wenn einer sich unterwegs vielleicht trotz der Warnung seines 'Helfers' zu weit über eine Felswand hinausbeugt, aus Eigensinn ein Nacht-Monster aufschreckt oder sich aus Versehen selber wehtut...

Aber - dieser einzigartige Seelen-Schutzmantel kann dich und alle anderen 'bewussten Ichs' dennoch 'nur' *vor psychischen Verletzungen* schützen, *nicht* aber *vor* dem damit verbundenen *Schmerz* oder *Schrecken*. Merk dir das gut!

Wenn du zum Beispiel hier von einer Schlange verschluckt wirst, so passiert dir zwar nichts wirklich und du kannst kurz darauf in deiner dunkel unbewussten Seelenlandschaft wieder lebendig neben der Schlange stehen, weil ich dich sowieso retten werde. Doch das *Entsetzen* und die *Angst*, aufgeessen zu werden, musst du mit deinem 'Ich' dennoch ganz *bewusst erleben* und *aushalten*. Und das ist nicht sonderlich lustig, wie du dir sicher gut vorstellen kannst!

Durch deinen wundersamen Schutzmantel wirst du nun aber wenigstens zu einer Art Stehaufmännchen, wie es auch Trickfilmfiguren oft sind. Diese gehen doch x-mal auf brutalste Weise kaputt und sterben - aber bald darauf sind sie wieder quicklebendig. So 'darfst' auch du heute auf deiner Nachtwanderung ohne weiteres unvorsichtig in eine Gletscherspalte stürzen oder ein Bein verlieren oder sogar tot begraben werden, doch dank dieses schimmernden Schutzmantels wirst du von jetzt an 'nur' noch deinen Schrecken und den schlimmen Schmerz oder deine Angst spüren, bleibst aber als 'bewusstes Ich' dennoch psychisch völlig heil und ganz. Immerhin!

'Uff!', denkst du bei dir. 'Zum Glück habe ich einen solch weisen 'Helfer', der mich auf all dies aufmerksam macht! Ohne ihn würde ich in meiner stockdunklen Seelenlandschaft bestimmt nicht weit kommen...'

'Danke für das Kompliment!', grinst dein 'Helfer' breit und fügt noch hinzu:

'Und es stimmt: Wer sich *ohne* die Anleitung durch seinen 'Helfer' in sein Unbewusstes vorwagt, ist *wirklich* in Gefahr - aber psychisch natürlich, nicht körperlich.

In deiner ganz persönlichen Seelenlandschaft gibt es nämlich *extrem schwierige Stellen*, wo du ohne meine Hilfe gar nicht mehr weiterkommen würdest. Man nennt sie auch *'negative Komplexe'* und du hast sie zum grössten Teil von deinen

Vorfahren *vererbt* bekommen. Die übrigen sind dagegen erst während deines bisherigen Lebens in dir drin *entstanden* und zwar durch 'einschneidende', verletzende Erlebnisse.

Wenn du nun heutzutage in deiner Seelenlandschaft nichts ahnend dort vorbeiwanderst, wirst du garantiert auf einer solchen Komplex-Stelle *ausrutschen* und *hinfallen*. Dann *stehst* du zwar dank des Schutzmantels von mir unverletzt *wieder auf*, rutschst aber unweigerlich erneut aus und tust dir weh, stehst auf, rutschst nochmals aus, stehst wieder auf und so fort. Jedenfalls wirst du es *nicht* schaffen, über diesen mühsamen, schmerzhaften Komplex-Ort hinauszukommen... Dies fühlt sich etwa so an, wie wenn du ein Computer-Game spielst und an einer bestimmten Stelle festsitzest, weil du einfach nicht herausfindest, wie du das Hindernis überwinden und weiterspielen könntest. Echt frustrierend!

'Aber ich habe ja dich!', sagst du locker zu deinem 'Helfer'. 'Da werden mich diese schwierigen Komplex-Orte sicher nicht für immer aufhalten können, nicht wahr?' 'Da hast du zwar Recht, liebe/r _____,' antwortet dir dein 'Helfer' bedächtig, 'aber das wird nur dann möglich sein, wenn du *auf mich hören wirst* und *genau das machst*, was ich dir in einem solchen Moment raten werde.

Das kann zum Beispiel heissen, dass du jemandem in deiner äusseren Realität zuerst *verzeihen* musst, bevor diese Stelle für dich wieder gefahrlos begehbar wird... Oder du musst mit einer Person, mit der du nie mehr etwas zu tun haben wolltest, *über euer Problem sprechen*... Oder du musst *zugeben*, dass du wirklich einen Fehler (eine Revierverletzung) begangen hast, und solltest die Sache irgendwie *wieder gutmachen*... Oder du musst eine deiner *alten Ansichten aufgeben* und eine völlig *neue Sichtweise zulassen*... Oder du musst dir zuerst eine *dumme Gewohnheit abtrainieren*, bevor du fähig wirst, diesen mühsamen Komplex-Ort hinter dir zu lassen und weiterzugehen...

So leicht ist es also nicht, eine solche Komplex-Stelle in deiner Seele zu überwinden, mein/e Liebe/r! Nur wenn dein 'Ich' sich diese *schmerzhafte Stelle bewusst ansieht* und sich mutig, heldenhaft und verantwortungsvoll damit *auseinandersetzt*, hast du überhaupt eine Chance, dort je weiterzukommen. Die meisten Menschen sind an solcher 'Arbeit-an-sich-selber' aber gar nicht interessiert und fallen deshalb ihr Leben lang immer wieder an der genau gleichen inneren Komplex-Stelle auf die Nase - beim immer gleichen Thema! Du kennst sicher solche '*wunden Punkte*' bei deinen Mitmenschen, nicht wahr?

Aber wenn du nicht aufgibst und an diesen rutschigen Orten in dir drin geduldig all das machst, was ich dir als dein 'Helfer' vorschlagen werde, so kannst du *mit der Zeit* damit sogar den Bau deiner ureigenen inneren *Seelenlandschaft verändern*! Diese Stelle in dir wird durch das bewusste Umprogrammieren nämlich nach und nach so sehr *entschärft*, dass du irgendwann dort gar nicht mehr ausrutschen wirst, sondern problemlos und ohne jeden Schmerz deine Wanderung fortsetzen kannst...'

'Was der alles weiss!', denkst du beeindruckt und siehst durch das Fenster deines Persönlichkeitshauses nachdenklich in die stockdunkle Nacht hinaus. Dort draussen also liegen irgendwo deine schwierigen, nicht begehbaren 'Komplex-Orte', auf denen

du wohl oder übel irgendwann ausrutschen und schrecklich hinfallen wirst. Und falls du dort überhaupt je weiterkommen willst, erwartet dich eine grosse Menge Arbeit... Ob es da nicht doch einfacher wäre, gleich ganz auf diese Nachtwanderung zu verzichten?

'Ach, wo denkst du hin?', reisst dich dein 'Helfer' fröhlich aus den zaghaften Gedanken. 'Deine Seelenlandschaft besteht doch zum allergrössten Teil aus *'positiven Komplex-Stellen'*! Von den negativen, gefährlichen dagegen gibt es in dir drin nur *sehr wenige*.

Das ist wie in der realen Welt: diese ist doch auch über weite Strecken voller herrlicher Wiesen, Dörfer, Wälder, Berge, Städte, Seen, Täler, Wege, Flüsse usw. und selbst vereinzelte sumpfige Moore oder glitschige Ufer oder steile Felswände oder rutschige Geröllhalden sehen darin immer noch wunderbar natürlich aus. Nur muss man sich halt an diesen *seltenen* Orten bewusst in Acht nehmen, damit sie für uns nicht zur Gefahr werden. Aber von den *gefährlos begehbaren, wundervollen Gebieten* gibt es doch offensichtlich *viel, viel mehr*, nicht wahr?'

Du nickst erfreut und bist schon wieder recht zuversichtlich. Wenn du es dir nämlich genauer überlegst, bist du ja auf all den letzten, bewussten Wanderungen durch deine Seelenlandschaft bisher wirklich *noch gar nie* an eine solch gefährliche Stelle gekommen - denn das hättest du sicher gemerkt!

'Genau,' hakt dein 'Helfer' hier wieder ein, 'du bestehst innerlich echt *fast nur aus 'positiven Komplexen'*! Beinahe deine gesamte Seelenlandschaft ist aus solch herrlich natürlichen Stellen aufgebaut. Die meisten davon haben dir ebenfalls deine Vorfahren weitervererbt. Aber du durftest in deinem bisherigen Leben auch schon unzählige gute, aufstellende Erfahrungen machen, die deine Seelenlandschaft weiter verschönert haben. Und nun trägst du unterdessen so herrliche Gegenden in dir, dass du dir von den paar wenigen, schwierigen Komplexstellen darin nun wirklich nicht deine heutige Nachtwanderung vermiesen lassen musst. Nur Mut!

Und nun *weißt* du unterdessen sowieso alles, was für deinen Marsch durch die Nacht nötig ist, und deine *Wanderausrüstung* hast du auch beisammen. Das heisst, eigentlich könntest du jetzt losgehen...'

Verschmitzt sieht dich dein 'Helfer' an und wartet geduldig, bis du dir innerlich einen Ruck gibst und mutig aufstehst.

Als Erstes steckst du dir dein *Leittier-Abzeichen* an und rufst dann deinen 'Schatten' her - egal wie er im Moment gerade aussieht. Erfreut stellst du dabei fest, dass dein Schützling dank eures gemeinsamen 'Halt!-Komm-her!'-Trainings sofort auf dich hört und sich brav von dir an die *Leine* nehmen lässt.

Daraufhin nimmst du mit deinem '*bewussten Ich*' noch deine *Lampe* in die Hand oder bindest dir deine Stirnlampe um den Kopf usw., versorgst den *Revierregel-Kompass* in einer Tasche deines schimmernden *Schutzmantels*, öffnest die Tür deines Persönlichkeitshauses, löschst das Licht dort drin und trittst hinter dem nervös herumhüpfenden '*Schatten*' und dem völlig ruhigen '*Helfer*' in die schwarze Nacht hinaus.

Vor deinem Persönlichkeitshaus stehend leuchtest du erst einmal mit deiner Lampe rundum, bis sich deine inneren Augen an die Dunkelheit gewöhnt haben und all eure Sinne auf 'Vorsicht' eingestellt sind.

Nun könnt ihr drei endlich losgehen und sehen, was ihr heute in der dunklen Nacht deines Unbewussten alles vorfinden werdet. Jedenfalls bist du für jede mögliche Situation jetzt gut vorbereitet und wirst schon wissen, was wann zu tun ist...

Und - wie war's? Hat dir deine Lampe hell genug geleuchtet, so dass du nie gestolpert und hingefallen bist? Oder bist du doch irgendwo abgestürzt und hast schreckliche Schmerzen erleiden müssen? Aber du hattest ja deinen Schutzmantel an, so dass du sofort wieder 'ganz' warst, nicht wahr? Aber den Schrecken wirst du schon noch eine Weile in Erinnerung behalten...

Und wie hattest du deinen wilden 'Schatten' im Griff? Musste dein 'Helfer' dich mal vor seinem hysterischen Übertreiben schützen oder bist du schon Leittier genug, um ihn fast immer ruhig halten zu können?

Und übrigens - wo bist du auf deinem Weg so alles vorbeigekommen? Vielleicht an einem schwarz glänzenden See, über dem der Vollmond märchenhaft schien, oder an einem leise rauschenden, dunklen Weizenfeld, das du mehr gehört als gesehen hast?

Und seid ihr drei vielleicht auch mal jemandem begegnet? Einem Hasen etwa, der eine Weile mit euch mitgehoppelt ist und sich plötzlich in ein wütendes Ungeheuer verwandelt hat? Oder einer lieben Frau, die euch etwas geschenkt hat...?

Du weißt ja, alles ist möglich in deiner Seele drin - im dunklen Gebiet deines Nacht-Unbewussten erst recht!

Darum kannst du dich nun wieder in deiner realen, äusseren Zimmer-Umgebung daran machen, alles, was du gerade wie in einem Traum erlebt hast, auf ein neues Zeichenblatt zu malen.

Dabei solltest du das, was du ja dank deiner inneren Lampe genau sehen konntest, *farbig* ausmalen, während rundherum alles andere *schwarz* sein muss, weil die ganze Zeit ja stockfinstere Nacht geherrscht hat...

Prima! Diesmal wirkt deine Zeichnung wie ein Bild aus einem Märchenbuch oder eben wie ein gemalter Traum! Und so muss es auch sein, da in der völlig unbekannten Nacht-Landschaft deines Unbewussten nur dein 'bewusstes Ich' gleichzeitig auch noch in der äusseren Realität vorkommt. Alles andere sind ja rein seelische, eher märchenhafte Gegebenheiten und Figuren. Was du also in deinem stockdunklen Inneren gesehen und erlebt hast, wird kein anderer Mensch je zu Gesicht bekommen - ausser eben ein Stück weit durch dein gerade gemaltes Bild!

Schreib nun noch den folgenden Titel über deine Zeichnung: 'Nachtwanderung durch meine Seelenlandschaft'!

Und dann legst du auch dieses eindrückliche Bild *nach* dem Text dieses Kapitels in dein unterdessen schon recht dickes Bilderbuch. Darauf kannst du echt stolz sein!

Nun solltest du dich mit deinem 'Schatten' zusammen von dieser interessanten Nacht ausruhen - auch wenn es bei dir in der äusseren Wirklichkeit vielleicht noch Tag ist!

Und in nächster Zeit wird es dir sicher ab und zu auffallen, wenn jemand um dich herum *völlig unbewusst* reagiert, als wäre es in ihm/ihr drin stockdunkel...

15. Unbewusste Reaktionen

Hallo, Ritter/in _____!

Letztes Mal warst du ja auf deiner ersten Nachtwanderung durch deine Seelenlandschaft unterwegs und hast bestimmt viel Spannendes und Wunderbares, vielleicht aber auch Erschreckendes und Gefährliches erlebt.

Doch du wusstest ja immerhin die ganze Zeit über, dass dein 'Helfer' stets in der Nähe war und versprochen hatte, ständig auf dich aufzupassen und dich zu beraten. Und zudem hattest du ja auch noch deinen unsichtbaren, schimmernden Schutzmantel an, mit dem du von Kopf bis Fuss geschützt warst und gar nicht kaputtgehen konntest. Nur musstest du halt die Schmerzen aushalten, die du dir unterwegs vielleicht aus Unvorsichtigkeit oder Eigensinn eingehandelt hast...

Jedenfalls bist du heil und ganz von diesem Nachtwanderungs-Experiment zurückgekehrt und fragst dich nun vielleicht, *wozu* das Ganze denn überhaupt hätte gut sein sollen.

Das ist aber ganz einfach zu beantworten: Auch im normalen Alltag driften die Menschen ja zwischendurch mit ihrem 'Ich' in diese Nachtlandschaft ihres Unbewussten ab, selbst wenn es um sie herum in der äusseren Welt noch taghell ist. Das geht jedem von uns so.

Und da wäre es doch von Vorteil, gut darauf vorbereitet zu sein - wie du - und nicht jedes Mal blindlings in dieses unbekannte, dunkle Gebiet hineinzustolpern, bis man unweigerlich mit sich selber oder mit anderen Leuten Probleme bekommt, nicht wahr?

Deshalb hat dir dein 'innerer Helfer' gezeigt, was es alles braucht, um sich gefahrlos im eigenen Unbewussten aufhalten zu können.

Doch die meisten Menschen merken überhaupt nicht, wenn sie sich aus ihrem Bewusstsein in das *dunkle Gebiet ihres Unbewussten* begeben. Auch kennt kaum jemand sein eigenes 'Ich', seinen 'Schatten' oder seinen 'Helfer', so dass viele Leute in solch unbewussten Nacht-Momenten halt einfach *ohne zu überlegen* hinter ihrem 'Schatten' herlaufen und im Dunklen *ihm* die Führung überlassen...

Du hast sicher schon beobachtet, wie Kinder, Jugendliche oder Erwachsene *reagieren*, wenn sie sich für eine Weile in ihrem seelischen Nachtdunkel-Bereich befinden. Du bemerkst dann von aussen, dass sie irgendwie *nicht mehr klar sehen und denken* können, sondern nur noch mit ihrem 'Schatten' dessen *unbewusste momentane Stimmung ausleben wollen*.

Das kann auch echt Spass machen, wie du als 'bewusstes Ich' zur Dämmerungszeit mit deinem eigenen 'Schatten' ja bereits erfahren hast - beim Spielen, Toben oder Kreativsein.

In solch *unterbewussten* oder fast *unbewussten* Momenten tanzen, lachen, plaudern, lärmern, spielen oder blödeln selbst Erwachsene wie *ausgelassene* Kinder herum - an einem Fest etwa oder nach der Arbeit am Familientisch, zu Besuch bei Freunden oder in der Beiz -, so dass man von aussen beinahe 'sehen' kann, wie ihr 'Ich' *gedankenlos* hinter ihrem nun grossspurig führenden 'Schatten' hertanzt, -lärmmt, -blödelt usw.

Manchmal *versinken* Kinder und Erwachsene aber auch geradezu im Malen, Töpfern, Schreiben, Skaten, Vor-sich-hin-Träumen, Singen, Gärtnern, Tanzen, Komponieren, Gamen, Basteln usw. und *geben sich* somit in einem ihnen bereits bekannten Landschaftsgebiet ihres Unbewussten gefahrlos den *fantasievollen Dunkel-Ideen* ihres 'Schattens' *hin*.

Das Gleiche passiert auch, wenn sie gebannt einer Geschichte zuhören und sich dabei ganz *vergessen* oder sich in die Welt eines zu ihnen passenden Films *'entführen'* lassen - wodurch sie sich ja ebenfalls in der dunklen Nacht-Landschaft ihrer Seele mit dem 'Schatten' zusammen wunderbar entspannen können.

Solch schöne, unbewusste Momente hast du sicher selber auch schon erlebt, nicht wahr?

Ist der 'Schatten' eines Menschen jedoch gerade *schlecht gelaunt, traurig, beleidigt, müde, überfordert, hungrig, krank, dünnhäutig, gestresst, 'überstellig'* oder *fühlt er sich gestört*, so zieht er das untrainierte 'Ich' natürlich auch in diese *unbewusste Stimmung* mit hinein. Und oft schafft es das 'Ich' dann nicht mehr, den 'Schatten' noch rechtzeitig bewusst an die Leine zu nehmen, obwohl dies ja seine Leittier-Aufgabe wäre...

Darum sind die meisten Leute in solchen Zeiten ihrem 'Schatten' regelrecht *ausgeliefert* und werden von ihm mal hierhin, mal dahin *mitgerissen*. Das kann in ungefährlichem Seelengebiet zwar ohne weiteres eine Weile gut gehen, doch wenn sie im unbewussten inneren Dunkel zufällig auch noch auf einer ihrer inneren *Komplexstellen ausrutschen*, gibt es für sie auf einmal kein Halten mehr...!

Du kennst ja sicher irgendeine *Bemerkung, einen Blick, ein Thema oder eine Situation* - also einen solch gefährlichen Komplexsort -, wo deine Mutter, dein Vater, dein Bruder, deine Schwester, ein Mitschüler, eine Kollegin, ein Freund, eine Nachbarin usw. *jedes Mal schlagartig komisch reagieren*.

Das kann heissen, dass jemand, der sich sonst ganz normal verhält, auf einmal knallrot anläuft, sofort ablenkt, hysterisch lacht, alles bagatellisiert, die andern 'heruntermacht', mit Vorwürfen um sich schmeisst, falsche Schlussfolgerungen zieht, unaufhörlich redet, nur noch Quatsch macht, alles verweigert, völlig verstummt, nur noch rosa oder nur noch schwarz sieht usw.

Aber es kann auch sein, dass er/sie 'wegen nichts' gleich ausrastet und schimpfend 'in die Luft geht', losheult oder beleidigt wegläuft, vielleicht auch auf jemanden losgeht oder etwas wütend zu Boden schmeisst usw.

In diesen Ausrutsch-Momenten ist es der unsichtbare 'Schatten' in ihnen oder in dir, der urplötzlich *allein die Führung übernimmt*. Dabei schleift er das überrumpelte 'Ich' willenlos hinter sich her, denn die beiden können ja nur zusammen existieren, wie du sicher noch weißt.

Und weil der 'Schatten' sich nun verhält wie ein *blindlings* durchbrennendes Pferd, das *nicht mehr denken oder zuhören* kann, so schlingerst du mit deinem 'Ich' nur so durch die Gegend (innerlich und äusserlich!) und verletzt dabei fast sicher irgendwelche Reviergrenzen - bis kurz darauf auch noch alle anderen wütend, verärgert oder selber am durchdrehen sind...

Auch das kommt dir garantiert bekannt vor, nicht wahr?

Vielleicht fragst du dich, *warum dein 'Schatten'* denn eigentlich immer gleich *dermassen ausrastet*, wenn du mit deinem 'bewussten Ich' mal an einer schwierigen

Komplexstelle in deiner Seele ausrutschest. So schlimm wäre das doch gar nicht für ihn, denn er kann sich dabei ja nicht mal verletzen wie dein 'bewusstes Ich'. Was also lässt ihn so *übertreiben*?

Dafür gibt es eine gute *Erklärung*, die du dir aber Schritt für Schritt aufzeichnen solltest, damit du dir alles genau *vorstellen* kannst:

Normalerweise *sehen* wir Menschen ja mit unserem '*Ich*' bei hellem, '*sichtigem*' *Ruhig-Wetter* in unserer Seelenlandschaft drin stets *so weit, wie unser Bewusstsein reicht* - in einem Raum drin also bis an die Wände links, rechts und vor uns oder draussen je nach Umgebung in einem grossen Halbkreis von unseren Augen aus bis zum Horizont.

Aber *seelisch* kann unser *bewusstes Blickfeld* bei diesem inneren Wetter auch *viel grösser* sein, weil wir uns ja *in der Vorstellung* problemlos überall '*hinbeamen*' können und so auch Dinge, Menschen oder Orte '*vor uns sehen*', die eigentlich weit weg sind oder sogar aus früheren Zeiten stammen.

Zur gleichen Zeit befindet sich dein '*Schatten*' meistens *hinter* deinem '*Ich*'-Rücken in einer Art *unbewusstem 'Blindfeld'* und kommt automatisch überallhin mit, wenn sich dein '*Ich*' an irgendeinen Ort in deiner Seelenlandschaft bewusst '*hindenkt*'. Dort tummelt er sich dann dank dem *problemlosen* Wetter unbemerkt zufrieden und ruhig im eigenen Dunkel herum.

(Zeichne also von Hand als *Ruhigwetter-Skizze* auf einem Notizzettel einen grossen Kreis um dein kleines '*Ich*'-Kreislein herum und mache links und rechts je einen Strich von innen her quer nach aussen! Dadurch liegt jetzt dein *helles* '*Ich*'-Blickfeld ungefähr als Halbkreis *vor* dir und das *dunkle* '*Schatten*'-'*Blindfeld*' liegt als Halbkreis *hinter* dir.)

Natürlich gibt es auch Momente, in denen dein '*Schatten*' für eine Weile in dein Blickfeld vorrückt, weil du dich auch mal *bewusst* mit ihm abgeben willst - wie zum Beispiel immer wieder auf dieser Forschungsreise. Doch normalerweise ist er dir ja nicht bewusst, sondern nur das, was dein '*Ich*' sieht.

Nun kann es jedoch passieren, dass du im Moment als ganze Person halt mal *Hunger* bekommst oder *Stress* hast oder *Überforderung*, *Ärger* oder *Müdigkeit* spürst, wodurch dein *inneres Seelen-Wetter umschlägt*. Dann ziehen entweder dunkle Wolken in dir auf oder es beginnt zu stürmen oder zu schneien oder Nebel breitet sich aus oder die Sonne brennt so stark vom Himmel, dass du dringend Schatten brauchst usw.

Jedenfalls kann dein '*Ich*' nun wegen der *schwierigeren* Wettersituation *nicht mehr so weit sehen* und du überlegst dir mit deinem *eingeschränkten Bewusstsein* nur *angespannt*, wie du sinnvoll reagieren könntest (Regenschutz, warme Jacke, Sonnenschirm, unterstehen, heimgehen usw.?).

Im gleichen Mass wie sich die bewusste Sicht deines '*Ichs*' damit verkleinert, *vergrössert* sich jedoch der *Bewegungsraum* deines *unbewussten 'Schattens'*. Je nach deinem angeborenen Charakter springt er darum bei Schwierig-Wetter quirlig in der Gegend herum oder *breitet sich* mit schläfriger oder blödelnder, nervöser oder gereizter Stimmung *immer mehr in dir aus*.

(Zeichne deshalb für die *Schwierigwetter-Skizze* jetzt die beiden Striche von vorher so ein, dass sie vom 'Ich'-Kreislein aus schräg nach links und nach rechts *vorne* zeigen. So wird das *dunkle* 'Blindfeld' des 'Schattens' *grösser*, etwa drei Viertel, und das *helle* Blickfeld des 'Ichs' *kleiner*, ca. ein Viertel.)

In dieser leicht *veränderten Bewusstseinslage* wird dein 'Schatten' seinen grösseren Platz fast sicher dafür nützen, um seine aktuelle *Stimmung* so *auszudrücken*, dass deine Mitmenschen dies sicher mitbekommen...

Dein 'Ich' dagegen versucht zur selben Zeit bewusst, dich so gut wie möglich vor dem sich anbahnenden *Schwierig-Wetter* (Gefühls-Regen, Überforderungs-Hitzewelle, Gedanken-Sturm, emotionales Gewitter, Selbstvorwürfe-Hagel, Gefühls-Nebel, Vergessens-Schnee, Gefühls-Vereisung usw.) zu schützen, indem es zum Beispiel etwas isst, sich hinlegt, darüber spricht, sich bewusst beruhigt usw. Aber im Übrigen musst du solche *Stimmungs-Wetterveränderungen* halt einfach durchstehen.

Irgendwann werden die Sonne, weisse Wolken oder ein ruhiger Hochnebel dein *Bewusstsein* schon von Neuem *erhellen* und *vergrössern*, so dass die einschränkende Anspannung in dir nachlässt, dein 'Ich' sich wieder bewusst *umsehen* kann und dein 'Schatten' sich von selbst in sein gewohntes '*Blindfeld*' hinter dir *zurückzieht* (siehe *Ruhigwetter-Skizze*).

Nun kann seelisch gesehen in dir drin ohne weiteres noch eine Weile Schnee liegen, heisses Sommerwetter herrschen oder leiser Regen vom Himmel tropfen, denn dies alles zählt auch noch zum hellen Ruhigwetter. Nur die *Umstellung* auf eine *neue Gefühlswetterlage* beeinträchtigt *vorübergehend* deine *Sicht*.

Tritt dein 'Ich' nun aber in deiner Seelenlandschaft - egal bei welchem Wetter - mal aus Versehen auf eine deiner *rutschigen Komplexstellen*, so *stürzest* du dort ja unweigerlich mit deinem 'Schatten' zusammen *ab*.

Dabei *verengt* sich das *Sehvermögen* deines '*Ichs*' vor lauter Schreck innert Sekunden zu einem regelrechten *Tunnelblick*. Damit kannst du diesmal nur noch *das Nächstliegende vor dir sehen* und *überlegst* im Fallen *konzentriert*, wie du dich noch auffangen könntest, ohne zu stark leiden zu müssen.

Diese Blickverengung deines '*Ichs*' bewirkt aber, dass sich im Gegenzug das *unbewusste Gebiet* deines '*Schattens*' ja auch *explosionsartig vergrössert* und so auf einmal der gesamte Wahrnehmungsbereich ausserhalb deines schmalen Tunnel-Blickfeldes *stockdunkel* wird - es '*löscht*' dir oder andern '*ab*'!

(Zeichne darum nun eine '*Un-Fall!*'-Skizze mit beiden Strichen so nahe nebeneinander, dass sie vom 'Ich'-Kreislein aus parallel nach vorne zum Rand des grossen Kreises führen. So erkennt man das *helle*, tunnelartige *Blickfeld* des 'bewussten Ichs' mit dem *dunklen*, fast kreisrunden '*Blindfeld*' des 'Schattens' rundherum. Wegen der Auswirkungen malst du von innen nach aussen auch noch ein paar *zackige Blitze* dazu...)

Einerseits *freut* sich dein 'Schatten' nämlich über so viel Platz, um seine *Stimmung* diesmal *völlig ungehindert rauslassen* zu können - etwa durch hysterisches Gelächter, Schimpfen, 'Tot-Stellen', Schreien, Zwangswiederholen, Frechsein, Weinen usw. Doch andererseits will er so auch allen zeigen, dass er es *hasst*, mit deinem 'Ich' überhaupt ausrutschen zu müssen.

Denn während des Fallens wird dein unbewusster 'Schatten' eben jedes Mal unfreiwillig *durch die Zeit hindurch* genau dorthin *zurückgeschleudert*, wo damals das

Ur-Ereignis stattfand, welches überhaupt diese schwierige Stelle in deiner Seele hinterlassen hat - wie eine *schmerzhafte Wunde*.

Das bedeutet, dass dein 'Schatten' bei jedem neuen *Komplex-Ausrutscher* erneut genau jenes Schreckliche durchleben muss, das vor Monaten oder Jahren eigentlich dir, vor Jahrzehnten vielleicht aber auch deinem Grossvater oder vor Jahrhunderten sogar deiner Ur-ur-urgrossmutter usw. passiert ist (Tod eines lieben Menschen, Überforderung, Armut, Ausgelachtwerden, Heimatlosigkeit, schwere Krankheit, Unterdrückung, Ertrinken, Brand, Verletzung, Krieg, Mord, Hunger, Gefangenschaft, Überfall, Erdbeben, Vergewaltigung, Schuld usw.).

Das ist natürlich überhaupt nicht lustig für deinen 'Schatten', aber als *unbewusstes Wesen ohne Zeitgefühl* kann er sich nicht gegen diese genetisch in den *Komplexwunden* gespeicherten *Vorstellungen* und *Erinnerungen (Flashbacks)* wehren.

Während sich dein 'bewusstes Ich' also immer noch mit Tunnelblick zu retten versucht und vom 'Flashback' oft gar nichts mitbekommt, beginnt dein 'Schatten' *je nach seiner vorherigen Stimmung* wie irr um dein 'Ich' herumzusausen, lacht vielleicht überdreht, schimpft lauthals oder flieht entsetzt, geht Zähne fletschend auf jemanden los, erstarrt, verstummt, schreit verzweifelt und bläht sich dabei zu einem 'Riesenmonster' auf.

Eigentlich würde es sich bei all diesen *Komplexreaktionen* aber um einen uralten, genialen *Überlebenstrick* handeln. Auch Tiere konzentrieren sich bei äusserer Gefahr nur noch darauf, zu fliehen oder anzugreifen, 'unsichtbar' zu erstarren oder den Feind abzuschrecken oder abzulenken - um zu überleben!

Und so versucht eben auch dein 'Ich' *in Not und unter Stress*, vorübergehend sein gesamtes *Bewusstsein* tunnelblickartig auf *deine Rettung* zu *reduzieren*. Dabei bekommt dein Stimmungs-'Schatten' halt automatisch so viel Platz, dass er ungehindert seinen ganzen *Frust* über den 'Un-Fall' und das Vergangenheit-Erleiden-Müssen *rauslassen* kann - womit er unabsichtlich wie ein kläffender *Wachhund* auf diese immer noch wunde Stelle in dir und die damit verbundene Gefahr *aufmerksam macht*...

Dies ist der Grund, warum dein 'Schatten' stets so extrem und unkontrolliert reagiert, wenn dein 'Ich' stürzt, obwohl er doch selber gar nicht kaputtgehen kann. Er dient dir als *Alarmsirene*!

Dumm ist nur, dass wir Menschen diesen nützlichen *Alarm- und Rettungsmechanismus* meist gar nicht zu schätzen wissen. Anstatt sofort auf unseren 'inneren Helfer' zu hören und uns das Problem genauer anzusehen, meiden wir diese anstrengende Stelle lieber. Doch gerade das bewirkt irgendwie, dass wir in unserer Seelenlandschaft nun immer öfter hier vorbeikommen und sich das ganze Theater dann ständig sinnlos wiederholt...

Dieser uralte, lebensrettende Reflex ist eben *nur kurzzeitig eine echte Hilfe*. Lernen wir hingegen nichts aus dem 'Schatten'-Alarm, bleiben wir psychisch an diesem Komplex-Ort hängen, bis er uns wie unter einem bösen Zauber *zwanghaft festhält*.

Das kann sich als Eifer-Sucht/Abwertungs-Sucht zeigen, als Mager-Sucht/Selbstzerstörungs-Sucht, als Dreinschlag-Sucht, als Game-Sucht, als Sauberkeits-Sucht/Perfektions-Sucht, als Ess-Sucht, als Alkohol-Sucht/Drogen-

Sucht, als Davonlauf-Sucht/Vermeidungs-Sucht, als Verweigerungs-Sucht, als Lauf-Sucht, als Kontakt-Sucht, als Kauf-Sucht, als Panik-Sucht usw.

Anfangs fühlt man sich zwar durch die unfreiwillige *Gewöhnung ans Abstürzen* sogar stärker und heldenhafter als vorher - unser 'Schatten' redet dies dem 'Ich' jedenfalls gerne so ein, damit er sich nicht so doof vorkommen muss!

Doch wenn man ehrlich zu sich wäre, könnte man die *zunehmende Unfreiheit* erkennen, in die man geraten ist, denn das 'Ich' bleibt so ja im engen Tunnelblick *gefangen*, während der 'Schatten' einen mit seinen Stimmungen regelrecht *beherrscht* - was bedeutet, seelisch krank geworden zu sein!

Schwierige Komplexstellen sind also beileibe *kein* Spielplatz für Wichtigtuer, sondern sind echt gefährliche Orte in unserem Innern, *solange* wir auf den hilfreichen Stolper-Alarm unseres 'Schattens' hin *nicht* nach einer guten Lösung suchen wollen...

Aber zum Glück hast du ja nur *wenige* von diesen schwierigen Orten in deiner Seelenlandschaft - wie du weißt - und auch deine Mitmenschen reagieren meist *nur zwischendurch* auf solch übertriebene oder gar negative Art. Zum grössten Teil sind *unsere unbewussten Reaktionen* doch wirklich erstaunlich *friedlich* und *freundlich*, *positiv* und *wohlwollend*, nicht wahr?

Wenn du dir nämlich schon nur einmal deinen ganz normalen Alltag vorstellst, so sind es ja unzählige Male, in denen du ohne nachzudenken jemanden *freundlich anlächelst*, rücksichtsvoll ein bisschen zur Seite rückst, jemandem etwas hinschiebst, das er braucht, etwas aufliest, das einem andern heruntergefallen ist, zustimmend nickst, wenn jemand etwas gesagt hat, oder wo du einfach fröhlich deine eigenen Ideen beisteuerst oder zufrieden etwas für dich alleine machst usw. Und so *positiv reagieren* auch die meisten anderen Menschen um dich her, tagein, tagaus, *fast ununterbrochen*. Du musst dich nur mal darauf achten, wenn du irgendwo unterwegs bist!

Auch springen im Bus oder sonstwo doch immer wieder Leute sofort auf, wenn jemand zu stürzen droht, oder sie laufen jemandem nach, der etwas liegengelassen hat, erklären Fremden freundlich den Weg und *helfen* auch sonst, wo sie nur können - *ohne nachzudenken*. Selbst wenn sie sich gerade in einem *unbewussten* Zustand befunden haben, *reagieren* sie oft *automatisch* positiv - wie du selber ja auch beim Vogelnesttest!

Dies ist so, weil in unserer menschlichen Seele halt wirklich meistens schönes Ruhig-Wetter herrscht und fast die ganze Landschaft dort drin *aus positiven Komplexstellen* besteht, die dann *völlig ungefährlich* begehbar sind - selbst im Dunkeln!

Doch da es sich auch hier um *unvorbereitete, automatische Reaktionen* handelt - einfach um positive - *verengt* sich die Sicht deines 'bewussten Ichs' ebenfalls blitzartig aus der Ruhigwetter- oder Schwierigwetter-Einstellung auf jenen *Tunnelblick*, den du von den negativen Komplexreaktionen her kennst. Du musst dich ja in solchen Momenten genauso *konzentrieren*, nur diesmal darauf, wie du andern oder dir selber *positiv begegnen* oder *wohl-wollend helfen* kannst.

Aber diesmal ist der Auslöser nicht ein Ausrutschen samt Sturz, sondern eine von deinem '*inneren Helfer*' unbemerkt *inszenierte Situation*, in der du aufspringend, ohne an etwas anderes zu denken, einfach das Richtige tust - nämlich etwas Gutes!

Wir Menschen sind jedoch nur dann fähig, unbewusst auf die unauffälligen Aufforderungen und Hinweise unseres 'Helfer'-Gewissens einzugehen, wenn wir uns in unserer Seele gerade in ungefährlichem Gebiet aus positiven Komplexen befinden und mit unserem 'Ich' dabei *stabil auf beiden Beinen stehen*.

Zwar bewirkt der Tunnelblick deines 'Ichs' in so einer positiven Situation auch, dass dein 'Schatten' urplötzlich viel mehr Platz zur Verfügung hat. Doch weil er an diesem *positiven Komplex-Ort* nicht an etwas Schmerzhaftes erinnert wird, sondern *an etwas überaus Positives* aus deiner eigenen Vergangenheit oder aus derjenigen deiner Vorfahren - etwa daran, jemandem etwas zuliebe getan zu haben, etwas Feines gerochen oder etwas Schönes erlebt zu haben oder einfach rundum glücklich gewesen zu sein -, so tummelt sich dein 'Schatten' weiterhin *ruhig, zufrieden* oder richtig *erfreut* in deinem weiten, dunklen Unbewussten und lässt dein 'Ich' ungestört *positiv reagieren*.

(Zeichne dazu eine *Wohl-wollen!-Skizze*, die genauso aussieht wie die *Un-fall!-Skizze* mit den parallelen Strichen nach vorne. Doch hier ergänzest du das Bild nun noch aus der Mitte heraus mit ein paar freundlichen *Strahlen* - anstelle der Blitze.)

Eigentlich reagieren wir Menschen *fast immer* auf diese liebenswürdige, wohlwollende Art, aber dies fällt uns leider, leider viel zu wenig auf. Doch ohne all die zahlreichen, *unbewusst ablaufenden, positiven Komplexreaktionen* aller Menschen dieser Welt, wäre unsere Erde schon längst durch Kriege, Terror und Umweltzerstörung zu Grunde gegangen...

Du siehst also: Auch wenn jeder Mensch in seinem Leben sehr oft nur einen kleinen Teil seines Bewusstseins benützt, um sich mit dem 'Ich' auf etwas zu *konzentrieren*, so heisst das noch lange nicht, dass sein momentan viel grösseres Unbewusstes deshalb immer gleich zu einem Problem werden müsste.

Wir Erden-Bewohner haben einfach alle die *Aufgabe*, mit den inneren Seelenfiguren so *umgehen zu lernen*, dass möglichst *keiner* unter unseren paar negativen Komplexstellen und den zugehörigen *Un-fall!-Reaktionen* leiden muss, während unsere *'Wohl-wollen!'-Reaktionen* dagegen mehr auffallen dürften...

Und genau *dafür* hast du auf dieser Forschungsreise durch deine Seelenlandschaft eben all diese Informationen über Nachtwanderungen, Gefühls-Wetterverhältnisse und Komplex-Reaktionen erhalten!

Das heisst aber auch, dass du nun bereit bist, dein grosses *gesammeltes Wissen* nun *praktisch anzuwenden*. Suche dir also wieder einmal irgendeine Situation aus deinem alltäglichen Leben aus, diesmal eine, in der du - wie schon so oft - beiläufig wunderbar *positiv und wohl-wollend reagiert* hast!

Schau dir nochmals genau an, welche *realen Menschen, Dinge* und welche *äussere Umgebung* an dieser besonderen Situation beteiligt gewesen sind!

Und wie hat es in diesem Moment in dir drin ausgesehen? Hat *Ruhig-Wetter* oder *Schwierig-Wetter* geherrscht? War es *Nacht, Dämmerungszeit* oder *heller Tag* in dir, als du so reagiert hast?

Hast du bemerkt, dass es dein unsichtbarer 'Helfer' gewesen sein muss, der dir diese Situation 'vor die Füsse' gelegt hat?

Und wie waren in diesem Moment das *'bewusste Ich'* und der *'Schatten'* in deinem Innern *verteilt*? (Welche Skizze passt?)

Und wie hat sich deine freundliche Reaktion daraufhin *auf deine Mitmenschen*, aber auch auf dich selber *ausgewirkt*? Entstand etwa eine längere, angenehme Ruhigwetter-Situation daraus?

Stell dir dies alles jetzt mal mit geschlossenen äusseren Augen in aller Ruhe gut vor...!

Und nun malst du die ganze positive Situation auf ein leeres Zeichenblatt! Aber Achtung: *Trenne zuvor noch links unten in der Ecke mit Bleistift ein quadratisches Feld von ca. 8x8cm Seitenlänge ab.*

Und jetzt zeichnest du in das viel grössere Feld daneben *deine positive Komplexreaktion* samt den real beteiligten *Menschen* (gross!), den *Dingen*, der *Umgebung* und dem *äusseren Wetter*. In *dich* hinein malst du auch noch deine *drei Seelenfiguren* in der passenden Grösse (je nach momentanem *'Ich'*-Sichtfeld, *'Schatten'*-Blindfeld und Sichtbarkeit des *'Helfer'*-Schimmers)...

Genial! Schau nur, so viel Gutes gibt es in dir drin und zwar die meiste Zeit über - selbst wenn dir dies nur selten bewusst ist!

Und nun überlegst du dir irgendeine *negative Komplexreaktion von dir selber*, die dir gerade als Erstes in den Sinn kommt - egal, was dir da auch Doofes oder Schreckliches passiert ist oder dir immer wieder passiert.

Und dann schaust du dir auch dies alles etwas genauer an:

Was lief da (jeweils) genau ab? Waren auch noch andere Personen beteiligt oder ging es dabei nur um dich selber?

Wie fühlte es sich an, als dein *'Ich'* ausrutschte und merkte, dass es nun garantiert (wieder) völlig den Halt verlieren wird? Was war sein einziger bewusster Tunnelblick-Gedanke dabei?

Und was ging gleichzeitig in deinem Stimmungs-*'Schatten'* vor? Gab es einen Wetterwechsel in deiner Seelenlandschaft, der alles noch schwieriger machte? Oder war es vielleicht schon vorher zufällig dunkle, unbewusste Nacht in dir?

Und dann? Nutzte dein *'Schatten'* seinen plötzlich gross gewordenen, dunklen Raum dafür aus, sich auffällig bemerkbar zu machen? War er dabei eher starr vor Schreck in deinem Innern? Oder tobte er überstellig herum, bis es gar nicht mehr lustig war für deine Mitmenschen? Oder explodierte er förmlich vor Wut? Oder hat er sich zu einem Riesenmonster in dir aufgeblasen und hat verzweifelt jemanden angegriffen? Oder ist dein *'Schatten'* einem Problem immer ausgewichen und hat dadurch alles nur noch schlimmer gemacht?

Und was hat dieser *Alarm deines 'Schattens'* bewirkt? Wurde jemand auf deine schwierige Komplexstelle aufmerksam? Wie haben deine Mitmenschen auf deine negative Reaktion oder auf eventuelle Revierverletzungen von dir reagiert? Und ist dir dabei überhaupt je dein *'Helfer'* in den Sinn gekommen?

Stell dir dies alles nun ebenfalls in deinem Innern ganz genau vor, auch wenn es dir vielleicht unangenehm ist, dich mit dieser dummen Sache zu befassen.

Damit es dir nicht allzu schwer fällt *bewusst hinzusehen*, kannst du ja als ausgebildetes Helden-'Ich' deine unsichtbare *Lampe* hervornehmen, die du vor der Nachtwanderung vom 'Helfer' bekommen hast. Auch solltest du dir jetzt den schimmernden *Schutzmantel* umlegen, um dich sicher zu fühlen, und deinen 'Schatten' nimmst du am besten ver-antwort-ungsvoll an die *Leine*. Du weißt ja nie, ob er ausflippen wird, wenn er durch diese Erinnerung an jene Situation erneut 'durch Raum und Zeit' zurück in den alten Schmerz geschleudert wird...

Also bereite dich als kluges Leittier gut vor und schau dann mutig deine negative Komplexreaktion an, Ritter/in _____!

Du hast es geschafft, heldenhaft hinzusehen! Bravo!

Und nun versuchst du, diese unangenehme Situation mit Strichmännchen und einfachen Formen *in das abgetrennte kleine Feld am unteren linken Rand* der Zeichnung zu malen...

Super! Du hast dich dieser Sache tapfer gestellt, obwohl sie dir sicher immer noch weh getan hat. Nicht umsonst spricht man ja bei den schwierigen Komplexstellen und den zugehörigen Überreaktionen des 'Schattens' auch von *Komplexschmerzen*. Aber genau diese schmerzhaften Erinnerungen müssen du und alle andern Menschen *ansehen und aushalten lernen*, um für das damit verbundene Problem später eine gute Lösung zu finden - denn nur so kannst du diesen Schmerz je loswerden.

Doch für heute hast du genug gesehen, gefühlt und gelernt. Schreib nur noch kurz den folgenden Titel über deine heutige Zeichnung: 'Eine positive und eine negative Komplexreaktion von mir!' Hinterher ordnest du dein Bild nach diesem Text in dein selbstgemachtes Forschungsreise-Bilderbuch ein.

Und nun ist es wirklich Zeit für eine Pause! Erhol dich gut!

Später kannst du dich dann immer mal wieder ganz bewusst auf deine unzähligen, alltäglichen, *positiven Komplexreaktionen achten* - und auch darauf, wie sie sich ebenso positiv auf deine Mitmenschen auswirken...!

16. Im Schlafland

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Und - ist dir jetzt aufgefallen, *wie oft* du im Alltag wunderbar positiv reagierst, freundlich mit andern umgehst oder sogar ohne nachzudenken jemandem hilfst? Und nicht wahr, auch deine Mitmenschen reagieren eigentlich fast immer so?

Das ist schon erstaunlich, wo wir doch oft meinen, es gebe fast nur doofe, unangenehme, gemeine oder böse Leute in unserer Umgebung... Aber das stimmt eben gar nicht!

Natürlich hast du unterdessen sicher ab und zu auch jemanden mitbekommen, der wegen irgendeiner rutschigen Komplexstelle in seinem Innern spürbar ausgeflippt ist, so dass *sein* 'bewusstes Ich' auf Tunnelblick geschaltet und *sein* 'Schatten' völlig übertrieben auf das Problem aufmerksam gemacht hat. Und vielleicht hast du ja auch *selber* schon so reagiert...

Aber im Verhältnis zu all deinen vielen, *positiven* Reaktionen ist das überhaupt nicht tragisch, nicht wahr?

Doch da jede einzelne negative Komplexreaktion wegen der Revierverletzungen halt trotzdem jemandem *weh tut* - sich selber oder anderen - und wir Menschen dazu neigen, immer und immer wieder genau gleich falsch zu reagieren, wäre es nicht klug, jedes Mal nur wegzusehen, wenn jemand dauernd solche seelischen Komplex-'Un-fälle' erleidet...

Und ausserdem gibt es ja auch noch Kinder und Erwachsene, die von Natur aus *viel mehr wunde, rutschige Komplexstellen* in ihrer Seele tragen als andere und deshalb viel öfter psychisch 'ausrutschen', 'hinfallen' und andere mitreissen...

Dafür kann zwar keiner etwas, denn solche Schwierigkeiten hat man ja von den Vorfahren geerbt oder von anderen zugefügt bekommen. Aber komplexbeladene Menschen können sich das Leben dennoch sehr erleichtern, wenn sie *bewusst lernen*, bei solch schwierigen Stellen in ihrer Seele genau hinzusehen, um irgendwann einen Weg zu finden, die damit verbundenen Probleme und Schmerzen zum *Verschwinden* zu bringen.

Eine wunderbare *Selbst-Heilungsmethode* dafür hat Gott uns Menschen bereits in die Gene gelegt: Die Fähigkeit zu *träumen* nämlich! Dazu braucht es nicht einmal unser Bewusstsein, sondern diese spezielle Funktion läuft *völlig unbewusst* in uns drin ab, wenn wir nachts schlafen, und wirkt wie eine *Salbe*...

Damit du weißt, was dabei alles passiert, darfst du heute auf der Forschungsreise durch deine stockdunkle Seelenlandschaft *weiterlesen* und *schlafen* gleichzeitig! Komisch, nicht? Du kannst halt als wacher Mensch von aussen beobachten, wie du als *'bewusstes Ich'* dort drin in dir schlafen gehst.

In deiner äusseren Welt ziehst du ja jeweils deinen Pyjama an, putzest dir die Zähne und legst dich hinterher in dein weiches, warmes Bett. In deinem Innern geht das jedoch viel unkomplizierter:

Sobald du nämlich äusserlich die Augen geschlossen hast und im Dunklen deines Zimmers zu dösen beginnst, legt sich dein 'bewusstes Ich' einfach gleich dort zum Schlafen hin, wo es sich in deiner Seelenlandschaft zufällig gerade befindet.

Am besten ist es natürlich schon, wenn es sich dazu in deinem sicheren Persönlichkeitshaus drin aufhält, aber auch jeden anderen Ort in deiner Seele, 'draussen' oder 'drinnen', kannst du als Schlafplatz benützen, wenn es dir dort wohl ist.

Hier denkt dein 'bewusstes Ich' nun müde, aber glücklich: 'Wie schön ist es doch, einfach nur hier liegen zu dürfen und nichts mehr planen und organisieren zu müssen!' Und auch dein 'Schatten' ist fast immer gleicher Meinung und räkelt sich wohlighinter oder neben deinem schläfrigen 'Ich', während dein 'Helfer' noch eine Weile über euch beiden wacht.

Dann schliesst dein 'Ich' seine Augen und *hört* nach einer Weile *auf zu überlegen*. Langsam, langsam denkt es *nichts mehr* und auch deinem schläfrigen 'Schatten' und deinem 'Helfer' geht es so. Ihr atmet alle drei nur noch *halbbewusst* ganz gelassen vor euch hin und lässt euch dabei unbemerkt in den Schlaf 'fallen' - bis ihr irgendwann eingeschlafen seid und überhaupt *nichts mehr bewusst* mitbekommt.

Ihr überlasst euch jetzt eben - in deiner Vorstellung - einfach der innerseelischen Nacht-Dunkelheit, um total *unbewusst* auszuruhen vom langen, wach-bewussten Tag.

Dass dein 'Ich', dein 'Schatten' und dein 'Helfer' aber eigentlich gar nicht mehr an ihrem anfänglichen Schlafplatz liegen, sondern unterdessen vor lauter Unbewusstheit nebeneinander leicht über dem Boden in der Luft schweben, merkst du auch nicht mehr. Doch das macht nichts, denn *im Schlaf* ist dieser innerseelische *Schwebezustand* für alle Menschen normal.

Sich so ins Unbewusste *fallen zu lassen* und innerlich schlafend zu schweben, braucht aber im Grunde genommen *sehr viel Vertrauen*, denn wir wissen ja nie, was mit uns während der Nacht genau passiert, nicht wahr?

In der äusseren Welt können wir heutzutage normalerweise einfach die Wohnungstür abschliessen, das Licht löschen und getrost ins Bett steigen, ohne befürchten zu müssen, von einem wilden Tier aufgefressen oder von Räubern überfallen zu werden. Doch in unserem stockdunklen Unbewussten ist wie in Urzeiten *alles möglich* - sowohl Gutes, wie Schlechtes. Deshalb sind hier andere Massnahmen nötig, damit unser menschlich verwundbares 'Ich' innerlich ruhig und sicher eindösen kann.

Da du dich im Schlaf deiner unbewussten Seelenwelt also geradezu ausliefern musst und mit deinem 'Ich' während der Nachtstunden beim besten Willen *nicht* mehr deine gewohnte *Rolle als Chef des Bewusstseins* ausüben kannst, solltest du dir mal überlegen, wem du diesen Job bis am nächsten Morgen eigentlich anvertrauen könntest.

Dein 'Schatten' kommt dafür ja wohl kaum in Frage, da er zwar herrlich mit dir abhängen und deine Stimmungen ausdrücken kann, doch wegen seiner *unbewussten* Reaktionen ist er einfach zu wenig zuverlässig. Als Alarmsirene oder Wachhund kann er dich mit seinem entsetzten Geheul natürlich schon sofort wecken, wenn er eine Gefahr mitbekommt. Aber manchmal wird er dich halt auch völlig unnötig aus dem Schlaf reissen, wenn er im Dunkel des Unbewussten nur *meint*, etwas sei gefährlich...

Deshalb eignet sich dein 'Schatten' wirklich nicht als innerer Nacht-Chef.

Dein 'Helfer' dagegen wäre eigentlich stets zur Stelle und würde dir als Unzerstörbarer sicher gerne helfen. Doch während du schläfst, nickt ja auch er selber ein, und falls er mal erwacht und dich auf etwas aufmerksam machen möchte, bist du wiederum noch dermassen schläfrig, dass du überhaupt nicht fähig bist, auf ihn zu hören. Also kann auch dein 'Helfer' nachts nicht den Chefposten in deinem Innern übernehmen.

Was also tun? Wem könntest du dich denn noch *anvertrauen*, während dein 'bewusstes Ich' schläft?

Wenn du deinen 'Helfer' zu diesem Thema um Rat fragen würdest, würde er dir ganz selbstverständlich antworten, dass *Gott* diese Rolle doch für dich übernehmen kann. Und das stimmt, denn er ist ja sowieso schon dein *Bewacher*, seitdem du existierst - rund um die Uhr! Gott als Schöpfer des gesamten Universums *liebt* dich sogar so sehr, dass er dich in jeder Sekunde deines Lebens gütig lächelnd in seinen Armen geborgen hält, auch wenn du das nicht mal merkst. (Das ist ihm halt möglich, weil es für ihn ja keine Zeit gibt und er so bei *jedem* Menschen gleichzeitig im passenden Jetzt sein kann...!)

Dass du so bei Gott geborgen sein darfst, fühlt sich an wie *eine strahlende Hülle aus göttlicher Liebe*, die dein 'Ich', deinen 'Schatten' und deinen 'Helfer' *ständig* umgibt - wo auch immer du dich gerade befindest.

Diese wunderbare Hülle um deine ganze Person ist dir nur noch nie aufgefallen, weil sie nämlich schon immer da war. Bereits als Baby hast du dich in Gottes Liebeshülle *unbewusst* so beschützt und sicher gefühlt, dass du oft zufrieden vor dich hingebrabbelt hast und fast immer auch ohne Probleme einschlafen konntest, wenn du müde wurdest.

Du hast also *von Natur aus*, ohne es bewusst zu wissen, ein Sicherheit gebendes *Gottvertrauen* besessen - das sogenannte *Urvertrauen*. Und aus diesem heraus warst du schon als Kleinkind auch völlig überzeugt, dass deine Eltern ganz bestimmt gut zu dir sein werden, so dass dir auf dieser Erde überhaupt nichts passieren kann - weder wach, noch schlafend.

Erst als du grösser wurdest und dir alles immer mehr *bewusst* wurde, hast du manchmal erlebt, dass etwas doch nicht so toll lief oder du grosse Angst haben musstest. Diese Erfahrungen haben Löcher in deine Gottvertrauenshülle gerissen, so dass du unterdessen nicht mehr so ganz sicher bist, ob Gott dich wirklich immer noch jederzeit liebt und beschützt.

Doch aus der Sicht von Gott hat seine Liebe zu dir noch *nie* auch nur das kleinste Loch bekommen, denn er wollte dich ja genauso haben, wie du bist. Also liebt er dich heute noch wie am ersten Tag und du bist *in seiner strahlenden Liebeshülle ununterbrochen total sicher*.

Nur *dein* Vertrauen zu Gott, deinem Erfinder, ist mit den Jahren etwas löchrig geworden - wie bei den meisten Menschen. Oft halten wir uns eben viel lieber an unser eigenes, bewusst wahrnehmendes 'Ich' und seine klaren, praktischen Alltags-Überlegungen.

Oder wir vertrauen den Stimmungen, Befürchtungen und eigensinnigen Ideen unseres 'Schattens' statt der unaufdringlich grenzenlosen Liebe von Gott.

Aber selbst das ist halt nur möglich, solange wir wach sind...

Darum kommt es nun ganz auf dich selber an: Willst du diesem wunderbaren *Gott* erneut dein *volles Vertrauen* *schenken* - und zwar bewusst -, um auch als kluger Ritter jede Nacht in seiner unzerstörbaren Liebeshülle wunderbar schlafen zu können?

Oder hast du dies im Moment gar nicht nötig, weil du noch so viel *natürliches Urvertrauen* besitzt, dass du meistens problemlos schlafen kannst? Du hast die freie Wahl...!

Falls dir im Moment dein *Urvertrauen* völlig genügt, so ändert dies aber nichts daran, dass Gott dich trotzdem weiterhin liebevoll beschützend durch dein Leben trägt. Du spürst es nur *nicht bewusst*, sondern schläfst jetzt einfach friedlich ein...

Hast du dich jedoch auf den Rat deines 'Helfers' hin mit deinem 'Ich' bewusst *für* das Vertrauen auf Gott entschieden, so wirst du in deiner Vorstellung auf einmal *seine herrliche Liebeshülle* rund um dich herum *aufleuchten* 'sehen'. Dies wird dein überlegtes 'Ich' und deinen gefühlsdusligen 'Schatten' so sehr *beruhigen*, dass auch sie sich nun samt dem 'Helfer' in deiner Seelenwelt *vertrauensvoll in den Schlaf fallen lassen können*...

Nun durchlebst du als ganze Person jeweils in den ersten Stunden der Nacht erst einmal eine lange *Tiefschlafphase*, von der du mit deinem 'Ich' *überhaupt nichts bemerkst*. In dieser Zeit könnte man dich als reale Person sogar herumtragen, ohne dass du aufwachen würdest. Daran erkennt man von aussen, dass deine drei Seelenfiguren im Moment nun wirklich *völlig unbewusst* in dir drin am Schlafen sind - eben schwebend.

Doch dies ist nicht die ganze Nacht lang so...

Etwa nach vier, fünf Stunden *erwacht* in dir drin dein 'seelischer Schatten' und mit ihm auch dein 'Helfer', während dein 'bewusstes Ich' ruhig *weilerschläft*. Doch weil dein 'Schatten' jetzt beginnt, lautstark die Erlebnisse des Tages nochmals zu durchleben - dies nennen wir *träumen* -, so erwacht nun auf einmal auch noch dein 'Nacht-Ich'.

Dieses 'Nacht-Ich' sieht genau gleich aus wie dein 'bewusstes Ich', kann aber als deine Schlaf-Kopie überhaupt *nichts absichtlich* machen oder planen, sondern es *reagiert* und handelt nur *unbewusst* - wie dein 'Schatten' auch.

Im Gegensatz zu diesem *weiss* aber dein 'Nacht-Ich' noch alles, was dein 'bewusstes Ich' *bis am Tag zuvor* erlebt hat, und handelt darum nun in deinen Träumen genauso, wie *du* gestern im Wachzustand bewusst gehandelt hättest...

Deine drei Seelenfiguren spielen nämlich jetzt in dir drin wie in einem *Theater* miteinander verschiedene *Szenen* durch, die ihnen gerade so in den Sinn kommen. Manchmal wirken diese *Traumteile* ganz alltäglich und fast real, doch ab und zu sind die Situationen auch recht schräg und ungewohnt. Auf jeden Fall kannst du durch dieses Traum-Theater im Schlaf alles, was du in letzter Zeit durchlebt hast, psychisch *verarbeiten, ordnen* und ein Stück weit sogar *heilen lassen*.

Dein 'Helfer' ist bei diesen nächtlichen *Traum-Vorführungen* in deiner Seelenlandschaft der *Regisseur*. Er weist - im Auftrag von Gott - deinem 'Ich', deinem

'Schatten' und auch sich selber ganz geschickt die passenden Rollen zu und ruft noch unzählige andere Seelen-Bewohner, Tiere und Gegenstände in die passenden Traum-Umgebungen her. Gemeinsam sollen sie alle mithelfen, *für dich ganz persönlich* einen Sachverhalt, einen Wunsch, eine Antwort, eine Erinnerung, eine Gefahr, eine Zukunftsaussicht oder eine grossartige Wahrheit in deinem Unbewussten *bildlich* (symbolisch) darzustellen.

Dabei organisiert dir dein 'innerer Helfer' natürlich nicht nur immer herrliche, *angenehme Träume*, denn es ist ja wichtig, dass du dich auch mit *Schwierigkeiten* auseinandersetzt, um später vielleicht eine Lösung dafür zu finden. Selbst *Alpträume* sind darum ab und zu nicht zu vermeiden, da Gott dir über seinen Traum-Regisseur, den 'Helfer', auf diese Weise *etwas Wichtiges mitteilen kann*, was dich mit der Zeit oft sogar viel glücklicher macht, als du dir dies je hättest vorstellen können...

Und vergiss nicht, du bist ja ununterbrochen als ganze Person in der strahlenden Liebeshülle von Gott *in Sicherheit*, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht! Und natürlich kannst du dir vor dem Schlafengehen auch noch jedes Mal den schimmernden Schutzmantel umlegen, damit du dir im Traum an deinen Komplexstellen nicht unnötig weitere Wunden 'einfängst'.

So geschützt können ab heute selbst schreckliche Träume für dich nun eher zu inneren 'Fernsehsendungen' werden, die dir etwas aufzeigen, ohne dass du daran kaputt gehen kannst - selbst wenn du ausnahmsweise mal schreiend erwachst. Du weißt ja, dass Gott dich auf jeden Fall liebt und dich nur gerade auf etwas Dringendes aufmerksam zu machen versuchte...!

Damit du jedoch verstehen kannst, was all diese nachts in deiner Seele gespielten *Theaterszenen* überhaupt *bedeuten* sollen, kannst du nun lernen, die einzelnen Traumbilder ein Stück weit zu *übersetzen*.

Dies gelingt dir am besten, wenn du dir jede *Figur, Zahl, Farbe* und jeden *Gegenstand* oder *Ort* eines Traumes *einzel*n genau ansiehst und überlegst, was dir dazu alles *in den Sinn kommt*. So findest du automatisch *Assoziationen*, die alle irgendetwas mit diesem bestimmten Traumteil zu tun haben. Und du wirst auch sofort *spüren*, welche Deutung für dich in Frage kommt und damit einfach *'in sich wahr'* sein muss - und welche nicht.

Auch die *Umgebung*, die *Traum-Seelenlandschaft* samt *Wetter*, das *Tempo* des Traumablaufs, die *Stimmung* der Traumfiguren oder ihre *Worte* und *Handlungen* kannst du auf dieselbe Art eingehend betrachten, denn all das sagt ebenfalls immer sehr viel über dich oder deine bestimmte Situation aus - *bildlich*!

Diese *Traum-Bildsprache* ist übrigens die älteste 'Sprache' der Menschheit und in jedem Land dieser Welt ungefähr dieselbe. Die dabei *unbewusst* verwendeten Urbilder - *Symbole* genannt - kommen schon in den uralten Höhlenmalereien vor, in allen Religionen dieser Welt, in Mythen und Märchen, aber auch in jeder Kinderzeichnung und im freien Spielen.

Wähle also mal irgendein Wort aus wie zum Beispiel 'Brot', 'Kuh', 'Wind', 'Vater', 'Geld', 'Weg', 'Tür', 'Schiff' usw. Und dann schreibst du dir auf ein grosses Blatt Papier zu diesem einfachen Symbol-Bild alles auf, was dir in den Sinn kommt!

Nicht wahr, langsam kannst du auf diese Weise *erahnen* (nicht wissen!), was dieses Wort in einem Märchen, in einer Religion oder eben in einem Traum ungefähr bedeuten könnte? Und mit der Zeit wird es nicht einmal mehr nötig sein, dir diese vielen Assoziationen aufzuschreiben, weil du dann nämlich immer rascher *spüren* kannst, welche *Be-deutung*, welche *Deutung* im gerade vorliegenden Zusammenhang am besten passt.

Doch vorerst bist du ja immer noch daran, zu beobachten, was alles in dir drin im Schlaf passiert.

Während den *ersten Traumphasen* ist in deiner Seele sehr viel los, auch wenn du dich am Morgen kaum an etwas davon erinnern kannst. Äusserlich bewegst du dich in diesen Minuten als ganze Person in deinem Bett zwar schon ein wenig mehr als vorher und deine *Augendeckel flackern leicht*, doch im Übrigen bist du von aussen gesehen nur ein schlafender, unbewusster, fast unbeweglicher Mensch.

Innerlich jedoch läuft dein seelisches Theater auf Hochtouren - bis nach einer Weile die nächste *tiefer Schlafphase* einsetzt und in dir drin wieder alles ganz ruhig wird - wenigstens bis zur nächsten *Traumphase*...

Dieses Hin und Her zwischen Tiefschlaf- und Traumschlaf-Zeiten wiederholt sich bis gegen Morgen noch einige Male. Dabei kann sich nicht nur dein *Köper*, sondern auch deine *emotionale und geistige Psyche* wunderbar erholen und wird dadurch ohne dein bewusstes Zutun *gesünder und stärker*.

Selbst wenn du nachts mal kurz halb wach wirst und mit fast geschlossenen Augen aufs WC gehst oder einen Schluck Wasser trinkst, so macht das überhaupt nichts. Solange du im Gesamten genügend Stunden schläfst und deine drei Seelenfiguren dadurch auch genug Zeit haben, dir Träume vorzuspielen, so ist diese *Erholung in der Dunkelheit der Nacht* das *Heilsamste* und Beste, was du dir zuliebe tun kannst. Sogar Komplexwunden können auf diese Weise mit der Zeit ein Stück weit von selbst abheilen - wie unter einer Wundersalbe!

Schläfst du dagegen *ständig viel zu wenig*, so sammeln sich in deinem Körper mit der Zeit Giftstoffe an und in deiner Seelenlandschaft häufen sich die gefährlichen Komplexstellen - bis alle unnötig leiden müssen - auch du selbst...

Es ist also wichtig, möglichst oft früh genug ins Bett zu gehen und lange genug zu schlafen oder bei Schlafproblemen Hilfe zu holen (Baldriantropfen, Hefetablette, Entspannungsübung usw.) - jedenfalls, wenn du daran interessiert bist, dass es dir und deinen Mitmenschen echt gut gehen soll!

Unterdessen ist dir bestimmt beiläufig *irgendein Traum von dir* in den Sinn gekommen, der mal so eindrücklich war, dass du dich noch heute an ihn erinnern kannst, nicht wahr?

Nimm also wieder einmal ein leeres Zeichenblatt hervor und *male die wichtigste Situation aus diesem Traum* genauso aufs Papier, wie du sie noch vor dir siehst.

Es ist egal, wenn du irgendetwas davon vergessen hast, denn das heisst nur, dass dieser Teil nicht so wichtig war. Alles andere fällt dir nämlich garantiert wieder ein und du weißt bestimmt auch noch, welche *Farben* vorgekommen sind, *wo* sich *wer* befand und *wie viele Leute, Tiere* oder *Gegenstände* vorgekommen sind und *wie* diese und die ganze *Umgebung ausgesehen* haben.

Auch was *gesprochen* wurde oder wie du dich *geföhlt* hast oder wie jemand anderes *reagiert* hat, weißt du sicher noch, weil sich diese originelle Theatervorführung deiner Seelenfiguren tief in dein Gedächtnis eingeprägt hat.

Und da du dich an diesen Traum erinnerst, bedeutet dies auch, dass er für dein heutiges Leben immer noch gültig und aktuell ist - sonst hättest du ihn schon längst vergessen. Aber heute bist du erstmals bereit, diese frühere *Meldung aus deinem Unbewussten bewusst zu verstehen* und vielleicht sogar etwas daraus für dein Leben zu lernen. Zu spät ist es dafür ja nie!

Male also alles, was du noch weißt, auf das Blatt vor dir und 'träume' auf diese Weise diesen einen, besonderen Traum gleich nochmals von neuem...!

Dein Bild sieht bestimmt sehr eindrücklich aus, nicht wahr? Du hast ja nicht irgendeinen Alltagstraum ausgewählt, sondern einen speziellen, unvergesslichen Traum!

Und nun schau dir dein Bild einmal genauer an!

Kannst du erkennen, welche Figur hier von deinem '*seelischen Schatten*' gespielt wurde? Ist er etwa als überstelliger Spassmacher aufgetreten oder als wütender Bösewicht oder vielleicht als wildes Tier? War dein 'Schatten' in diesem Moment weiblich oder männlich? Und welches Alter hatte er/sie in diesem Traumtheater etwa?

Du weißt ja, dein 'Schatten' kann mit Leichtigkeit eine alte Zauberin spielen oder einen bösen Prinzen, einen jungen Tiger oder eine gackernde Henne - oder all dies sogar *gleichzeitig, nacheinander* oder als *grössere Gruppe* von Leuten, Tieren, Pflanzen, Fabelwesen usw. Aber auch als schäumendes Wasser oder fantastisches Farbenspiel, als starker Wind oder als Erdrutsch kann er dir im Traum erscheinen... Dein 'Schatten' übernimmt einfach stets jene Rollen, die irgendeine Stimmung ausdrücken - von fröhlich über phantasievoll, faul oder wild, beleidigt, verkrampft, ängstlich, verschlossen, gestresst, hungrig, dominant oder umtriebig, bis zu eifersüchtig, verzweifelt, explodierend, begeistert und noch vielem mehr...

Und welche Rolle hat dein '*innerer Helfer*' in diesem Traum übernommen? (Er ist ja Regisseur und Schauspieler in einem!)

Ist er plötzlich als liebenswürdiger, alter Mann aufgetreten oder als gute Fee, als starker Eisbär, als weiser König, besonderes Kind, fleissige Biene oder vielleicht als Wegweiser?

Auch dein 'Helfer' kann sich ja in alles Mögliche verwandeln und sogar als mehrere Personen, Tiere oder Dinge gleichzeitig oder nacheinander auftreten, um dir gute Lösungen *aufzuzeigen*. Hat er sich in deinem Traum vielleicht in einen wertvollen Gegenstand verwandelt, der dir *weitergeholfen* hat? Oder zeigte er dir einen geheimen, wunderbaren Ort? Oder hat er dich aus einer schlimmen Gefahr *gerettet* - eventuell ohne dass du ihn überhaupt sehen konntest, vielleicht nur als Idee?

Und nun - was hat eigentlich dein geträumtes, unbewusstes '*Nacht-Ich*' in diesem Traum-Theater *gemacht*? Warst du diesmal nur ein Zuschauer, der von weit oben

alles beobachtet hat, oder warst du mitten drin im Geschehen und hast klug oder dumm entschieden?

Beides ist möglich, denn *anhand deiner eigenen Reaktion* im Traum kannst du dir nachher beim Erwachen *überlegen*, wie du ein anderes Mal in einer ähnlichen Situation reagieren könntest oder ob du bereits sinnvoll gehandelt hast.

Wenn du nämlich im Traum in Panik davongerannt und schweissgebadet aufgewacht bist, so merkst du wahrscheinlich, dass dir eine solche *Fluchtreaktion gar nicht wirklich weiterhilft*, denn du wirst diesen Traum so noch x-mal träumen müssen und doch keinen einzigen Schritt weiterkommen...

Besser wäre es also, wenn du dir vor dem Schlafengehen mit deinem 'Ich' einmal *bewusst* vornehmen würdest, im nächsten solchen Traum *nicht mehr davonzulaufen*. Du hast ja als 'Ich'-Held und kluger Ritter deinen Unverwundbarkeits-Mantel angezogen und bist folglich unzerstörbar.

Dreh dich also nächstes Mal im Traum trotz deiner grossen Angst *mutig* um, blicke deinem Verfolger direkt in die Augen und frag ihn mit lauter Stimme: 'Warum verfolgst du mich schon so lange? Was willst du eigentlich von mir?'

Das kann wie ein Wunder wirken! Auf einmal werden sich die schlimmsten Bösewichter deiner Träume in ganz normale Menschen, Tiere oder Naturerscheinungen *zurückverwandeln* und dir vielleicht sogar schluchzend erklären, dass sie sich nur zu wenig beachtet gefühlt haben oder Hunger hatten oder nicht so alleine sein wollten - und so weißt du urplötzlich, worauf du dich in deinem Alltag mehr konzentrieren müsstest:

etwa auf deine verlauste, 'innere Katze', auf ein in dir 'überlaufendes Lavabo', auf eine halbverdorrte 'Gefühlspflanze', auf einen zu grell eingestellten 'Aufmerksamkeits-Scheinwerfer', auf dein schreiendes 'inneres Baby/Kind', auf eine vergessene heisse Herdplatte oder auf andere Formen deines sichtlich *schlecht betreuten Stimmungs-'Schattens'*!

Er ist es nämlich meistens, der uns Menschen durch sein 'Riesentheater' (ob aufdringlich oder 'auffällig' still) in unseren Träumen zeigen möchte, was wir in unserem ganz gewöhnlichen Alltag anders machen könnten, damit *er nicht* so zu *leiden* hätte und folglich auch *nicht* mehr dermassen *stören* 'müsste', bis es dir und allen andern nur noch schlecht geht...

Du siehst - die dunkle Nacht-Schlafenszeit in deiner Seele ist mindestens so wichtig wie die helle Bewusstseins-Tagzeit und muss darum genauso ernst genommen und beachtet werden!

Nun kannst du über deine heutige Zeichnung noch den Titel schreiben: '*Traum-Theatervorführung von Nacht-Ich, Schatten und Helfer*'! Und dann legst du auch dieses Bild nach den zugehörigen Textblättern in dein Seelen-Forschungsreise-Buch.

Nach der Pause, die du dir jetzt gönnen solltest, darfst du dich dann auf all die nächsten, äusserlich realen Nächte freuen, in denen du wieder neue, spannende Traumaufführungen deiner Seelenfiguren in dir drin miterleben darfst.

Wenn es dir Spass macht, kannst du hinterher auch schon dem einen oder anderen Traumteil selber nachspüren und ein paar Symbolbilder zu deuten versuchen, um auf diese Weise ein bisschen erahnen zu können, worauf dich Gott als dein wunderbarer Schöpfer im Moment gerade aufmerksam machen möchte. Du wirst staunen...!

Teil 4 - Neu sehen lernen

17. Erwachend verstehen

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Heute verwandelt sich deine nächtlich stockdunkle, *unbewusste* Seelenlandschaft in dir drin nach und nach wieder zu einer etwas helleren, *unterbewussten* oder *halbbewussten* Gegend. Mitternacht ist auch in der äusseren Welt längst vorbei und es geht langsam, langsam dem nächsten Morgen zu.

Noch schwebt dein 'bewusstes Ich' aber schlafend irgendwo in deiner Seele neben deinem 'Schatten' und deinem 'Helfer' und merkt gar nicht, dass sich draussen das Schwarz des Himmels über dem Horizont auflockert und ein bisschen heller wird. Dieser Streifen wird erst mit der Zeit etwas breiter werden und lässt dann alles in der Umgebung in einem diffusen Grau erscheinen: die *Morgendämmerung* ist nämlich angebrochen, während du auch äusserlich immer noch schläfst.

Wie in der Abenddämmerung, so sieht man in diesem sogenannten *Morgengrauen* auch noch nicht alles ganz genau und kann vieles erst *erahnen* - draussen und in dir drin. Du befindest dich mit deinen drei Seelenfiguren im Moment also nicht mehr nur völlig im nächtlichen Unbewussten deiner Seelenlandschaft, sondern ab und zu schon wieder in deinem halbbewussten *Unterbewusstsein*.

Als äusserlich schlafender Mensch drehst du dich zu dieser Zeit im Bett immer öfter von einer Seite auf die andere, erwachst vielleicht auch mal kurz - zusammen mit deinem 'bewussten Ich' - und hörst etwa die Vögel pfeifen. Doch bald schon döstest du erneut ein und schläfst weiter. Und während es draussen stetig ein bisschen heller wird, erlebst du in deinem Innern als 'Nacht-Ich' nun noch die letzten paar Traumtheater-Aufführungen deiner Seelenfiguren.

'Schatten', 'Helfer' und 'Ich' zeigen dir darin weitere Situationen, in denen du dich bestimmt wiederer kennst. Mal bist du darin wunderbar glücklich oder erlebst einfach einen Ausschnitt deines Alltags, mal musst du dich mit Schwierigkeiten auseinandersetzen oder siehst im Traum, was du von deinen Mitmenschen hältst. Beiläufig bekommst du auch symbolisch dargestellte Tipps, wie du mit Alltagsproblemen umgehen könntest, oder du wirst darauf aufmerksam gemacht, wovor du dich in den nächsten Tagen in Acht nehmen solltest oder was in deinem Leben wirklich wichtig wäre usw.

Am Wochenende oder während der Ferien - wenn du in der Morgendämmerung zwischendurch erwachst und weißt, dass du noch lange, lange ausschlafen kannst - solltest du dir mal mit geschlossenen Augen nochmals 'ansehen', was du gerade geträumt hast!

Egal, worum es da ging, oder ob es im Moment in deiner *äusseren Morgendämmerungs-Realität* in Strömen regnet oder stürmt, dass sich die Bäume biegen, oder alles voller Nebel hängt, dass man kaum zehn Meter weit sieht - in deiner *inneren Seelenlandschaft* kann dennoch genau jetzt zwischen der noch

dunklen Erde und dem heller werdenden Nachthimmel ein wunderbarer Silberstreif in dir *herrlichstes Seelen-Wetter ankündigen*.

Wenn du genau in dich hineinschaust, bemerkst du vielleicht sogar, dass dieses *überirdisch weisse Leuchten* über dem Horizont nach oben hin in ein helles Gelb übergeht und dann zu einem unglaublichen Hellblau wird, bevor es sich zum Violett-Schwarzblau deines inneren Morgenhimmels verdichtet. Und manchmal glänzt da irgendwo auch noch der *Morgenstern*, als würde dir ein funkelnder Edelstein gerade den Eingang zum Himmel weisen...!

In dieser ganz besonderen Atmosphäre zwischen Nacht und Tag - wenn kein Stress dich aus dem Bett reisst - steht dein gerade *erwachtes, 'bewusstes Ich'* oft einfach nur sprachlos überwältigt in dir drin da und staunt, wie es jetzt auf einmal alles *in einem ganz neuen Licht sehen kann*, während du eigentlich äusserlich bloss mit geschlossenen Augen im Bett liegst.

Weil deine Organe sich im Schlaf unterdessen weitgehend regeneriert haben und deine geistig-psychische Seele auch schon fast fertig ausgeruht ist, kann dein ebenfalls in dir erwachter '*Schatten*' diese frühe, halbbewusste Morgenidylle meistens von Herzen *geniessen*.

Und dein '*Helfer*' ist bereits daran, dir nach Gottes Anweisungen nun still lächelnd alle Dinge in deinem inneren Blickfeld so zurechtzurücken, dass du plötzlich *Zusammenhänge erkennst*, die dir im normalen Tageslicht und im Trubel des Alltags nie aufgefallen wären. Deshalb ist jetzt der beste Moment, um sich einen *Traum* in aller Ruhe durch den Kopf gehen zu lassen!

Schau dir also einmal mit geschlossenen Augen an, welche Personen oder Tiere darin vorkommen! Welches *Alter* haben sie ungefähr? Handelt es sich um Babys, um Kinder, um Jugendliche, um Erwachsene oder um Alte? Sind sie *weiblich* oder *männlich*? Sind sie *gross* oder *klein*? Sind sie *freundlich* oder *aggressiv*? *Kennst* du sie oder sind sie dir *unbekannt*?

All diese Angaben sagen dir etwas über diese Traumpersonen oder -tiere und über dein persönliches Verhältnis zu ihnen, falls sie dir bekannt sind. An *bekannten Personen* kannst du nämlich erkennen, was du dir von ihnen oder für sie *befürchtest*, *erwartest* und *erhoffst* oder wie du sonst *zu ihnen stehst*.

Träumst du dich und andere hingegen viel jünger und zwar so, wie ihr *in der Vergangenheit ausgesehen* habt, so scheinst du erst heute bereit zu sein, irgendetwas von damals bewusst zu verarbeiten. Oder du träumst *dich in der Zukunft* und siehst so, welche Chancen sich dir irgendwann noch auftun werden...

Kennst du die Personen, Tiere, Pflanzen, Gegenstände, Orte usw. aus deinen Träumen jedoch *nicht*, so kann das heissen, dass sie einen *unbewussten Teil von dir selber* darstellen - egal ob vom '*Schatten*' oder vom '*Helfer*' gespielt, egal ob männlich oder weiblich und egal wie alt sie im Traum sind. Sie zeigen irgendeine Seite *von dir!* Komisch, nicht?

Unbekannte Personen usw. können aber auch einfach eine *Verallgemeinerung* darstellen, zum Beispiel ein Mann steht für 'das Männliche' oder eine alte Person für 'Althergebrachtes' oder für 'Erfahrungsweisheit'. Indirekt kannst du so auch etwa von 'jugendlichen Ideen' träumen oder von 'Mädchenhaftem' oder von 'Neugeborenem' oder von innerem 'Wachstum' usw.

Und wenn wir uns sehr gut in andere Menschen einfühlen können, ist es sogar möglich, *für sie* zu träumen! Unbekannte Personen, Tiere usw. in unserem Traum

weisen uns dann auf die Rolle hin, die Bekannte von uns zur Zeit in ihrem Leben spielen - etwa als 'Klosterfrau', 'Fremder', 'Ärztin', 'Edelstein', 'Bäcker', 'Kuh', 'Frosch', 'Riesenspinne', 'Saurier', 'Blume' usw.

Im Schlaf werden uns also Dinge über uns selber oder über andere gezeigt, die wir im Wachsein oft schlichtweg als unwahr abtun würden - weil 'das' doch gar nicht sein kann oder einfach nicht so sein dürfte...

Bei Traumbildern dagegen können wir als unbewusstes Nacht-'Ich' gar nicht wegsehen und müssen halt akzeptieren, was uns unsere inneren Seelenfiguren da alles vorführen. Unser *'innerer Helfer'* *lügt ja nie*, sondern leitet als Traumtheater-Regisseur nur das an uns weiter, was Gott ihm aufgetragen hat.

Und Gott meint es doch immer *nur gut* mit uns, auch wenn wir oft nicht sonderlich davon überzeugt sind - vor allem bei unangenehmen oder schrecklichen Träumen! Aber gerade im frühen, überirdisch wirkenden Morgenlicht *schenkt* Gott uns beim Träume-Ansehen nicht selten in seiner grossen Güte eine *überraschende Einsicht* oder irgendein *beeindruckendes Aha-Erlebnis*, das unser weiteres Leben positiv verändern wird...

Vielleicht kannst du dich ja noch erinnern, dass du mal frühmorgens die klare Erkenntnis hattest, *dass einfach alles gut ist, so wie es ist*. Dies wäre jedenfalls eine mögliche Einsicht, die Gott dir über einen Traum zukommen lassen könnte.

Oder du wusstest plötzlich, 'dass du *es schaffen kannst*' oder 'dass dir eigentlich gar *nichts passieren kann*' oder 'dass du *riesiges Glück hast*' oder 'dass das Leben im Grunde genommen *genial eingerichtet ist*' oder 'dass du ja *geliebt wirst*' usw.

Nicht wahr, es ist herrlich, so etwas auf einmal erkennen zu können? Man möchte dann laut aufjauchzen, herumtanzen und alle umarmen - obwohl man ja immer noch im Bett liegt und die meisten Menschen noch schlafen. Aber es tut einfach so gut - dieser Blick auf das erste Morgenleuchten in einem drin!

Natürlich sind es nicht immer nur aufstellende Erkenntnisse, die man in solchen Augenblicken bekommt. Aber auch *ernsthafte Aha-Erlebnisse* können uns weiterhelfen und uns Kraft geben, um später den Tag wieder mutig anpacken zu können.

Zum Beispiel kann es sein, dass du beim Durchsehen deiner Träume auf einmal denkst: 'Aha, *das läuft also falsch*, also müsste ich doch...' Oder du erkennst: 'Der meint das ja gar nicht böse, sondern...' oder 'Das ist *nur eine schwierige Phase*, da muss ich einfach durch'...

Es kann aber auch sein, dass du plötzlich begreifst, 'dass es so *nicht weitergehen kann*' oder 'dass du entschieden *nein-sagen musst*' oder 'dass du deine *Ansicht ändern solltest*' oder 'dass du etwas *noch heute anpacken musst*' oder 'dass du auf einmal *weisst: Ja, so mach ich's!*' (Leittierfähigkeit) usw.

Und nach ein paar Tagen oder Wochen und weiteren Träumen könnten dann deine *Einsichten* bereits etwa folgendermassen lauten:

'Unterdessen läuft ja schon wieder *alles viel besser*' oder 'zum Glück habe ich damals die *Handbremse gezogen*, sonst...' oder 'ich bin ja so dankbar, dass sich alles wieder *zum Guten gewendet hat*' oder 'jetzt begreife ich endlich, *wozu das alles gut war*' oder 'nun weiss ich, was *meine Aufgabe ist*' usw.

Du liegst also in der *Morgendämmerung* manchmal nur einfach so da und betrachtest mit deinem 'Ich' in dir drin deine verschiedenen Traumtheater, bis es dir jeweils langsam '*dämmert*', um was es in deinem Leben eigentlich wirklich geht!

Aber dazu ist es im Grunde genommen nicht einmal nötig, dass du im Bett liegst und um dich herum real der Morgen anbricht. Nein, auch *irgendwann sonst während des Tages* kann in deiner Seelenlandschaft dieses *wunderbare Morgenleuchten* stattfinden.

Damit du es überhaupt wahrnehmen kannst, ist es nur wichtig, dass du *ausgeruht* bist, dass es dir *wohl* ist - also dich weder Hunger, noch Kälte, noch Sorgen plagen - und dass du für dich *allein* bist, um in aller *Ruhe* ohne Handy- oder Musikablenkung deinen Gedanken nachzuhängen. Das kann zum Beispiel auf einem Spaziergang sein, im Wald, im Schnee, auf einem Berg, beim Fahrradfahren über Land usw., aber genauso gut auch allein in deinem Zimmer, im Garten, auf dem Schulweg, auf einer Schaukel oder auf einer einsam stehenden Bank.

Überall hier ist es für dich jederzeit möglich, *den Bildern deiner Träume nachzugehen* und sie im Licht deines innerseelischen, überirdisch leuchtenden Morgenhimmels zu betrachten, um *dich und deine Mitmenschen so besser verstehen* zu können und dabei wunderbare Einsichten zu gewinnen.

Walter Odermatt aus der Innerschweiz hat als C.G.Jung-Psychologe wohl in einem solch eindrücklichen Moment seines Lebens vor vielen Jahren plötzlich erkannt, dass nicht nur jedes Traumbild, sondern auch *alles*, was es in unserer äusseren Welt gibt, immer einem von *vier Bereichen zugeordnet* werden kann, wodurch es viel leichter wird herauszufinden, was die verschiedenen Symbole uns sagen wollen:

Entweder stellt etwas nämlich eine *festе Grundlage* dar (wie das Element Erde) oder es hat mit *Lebens-Kreisläufen* zu tun (wie das Element Wasser) oder es handelt sich um *emotionale Gegensätze* (wie beim Element Feuer) oder es geht um *freies Geistiges* (wie beim Element Luft).

Dass W. Odermatt diese genial einfachen Zusammenhänge entdeckt hat, erleichtert uns das Deuten von Träumen enorm. Er benennt zwar nicht alles ganz genau gleich, wie du es hier lernst, und es gibt auch noch andere solche Zuordnungssysteme (chinesisch, indisch, jüdisch, slawisch, anthroposophisch usw.), aber *seine* Grundidee hilft dir, den symbolischen Bildern deiner Träume gezielt auf den Grund zu gehen und so selbst die schwierigen Komplexreaktionen mit der Zeit zu verstehen.

Vielleicht denkst du jetzt aber, dass doch bestimmt nicht alles allein auf diese vier Themen zurückgeführt werden kann - doch es ist echt möglich!

Damit du dies selber überprüfen kannst, sollest du dir jetzt *zu jedem Bereich eine Liste mit Assoziationen aufschreiben*:

Zu '*Erde*' passt: *fest, Grundlage*, stabil, Zahl 4 (auf vier Punkten feststehend), Boden, braun, Dinge, sichtbar, Bausteine, Zellen, zusammengesetzt, unbewusst, Mutter, Bedürfnisse, _____

Zu '*Wasser*' passt: *Leben, Kreislauf*, entstehen, wachsen, sterben, Zahl 3, grün, fließen, Regen, Gefühle, unterbewusst, Pflanzen, Kultur, Gesellschaft, Vater, _____

Zu 'Feuer' passt: *Emotion, Gegensätze, Zahl 2, rot, wärmen, verbrennen, reinigen, verdauen, Bewegung, Tiere, Wille, Werte, Kind, ich-bewusst, abgrenzen, geniessen,*

Zu 'Luft' passt: *frei, Geistiges, unsichtbar, Gedanken, Mensch, Vorstellung, Du-Beziehung, Verantwortung, weise, Phantasie, blau, Himmel, das Ganze, Zahl 1, all-bewusst,* _____

Welchen *Begriff* aus unserem Alltag oder aus einem deiner Träume du auch immer wählst, du wirst merken, dass er garantiert zu einem dieser vier Bereiche passt (oder sogar zu mehreren gleichzeitig!). Und folglich findest du leichter heraus, um was es dabei eigentlich genau geht. Probier es nur aus!

Nimm zum Beispiel das Wort 'Bett'! Es handelt sich dabei ja um einen sichtbaren, festen Gegenstand, auf den man sich hinlegen kann - also gehört dieser Begriff doch klar zum Bereich 'Erde' (4) und stellt eine stabile Grundlage dar. Wegen der Bettwärme oder dem Schlafen als Gegensatz zum Wachsein könnte das Symbol 'Bett' in einem Traum aber auch mit dem Thema 'Feuer' (2) zu tun haben usw.

Oder versuch es mit dem Wort 'Baum'! Dabei geht es um einen lebendigen Organismus, der Wasser aufnimmt, wächst und irgendwann stirbt. Also gehört er zum Bereich 'Wasser' (3) und unterliegt bis hinauf zu den Blättern dem Kreislauf des Lebens. Sein Stamm jedoch bildet mit den Wurzeln die 'feste Grundlage' der gesamten 'Baum'-Pflanze, so dass beim Deuten auch noch das Element 'Erde' (4) berücksichtigt werden könnte usw.

Betrachtest du dagegen das Wort 'Hund', so wird dir sofort klar, dass es sich dabei um ein Tier handelt, das entweder ein Freund des Menschen ist, aber auch brutal zubeissen kann. Hier geht es also um ein Symbol, das mit Gegensätzen zu tun hat, mit Emotionen und Fortbewegung - demnach ums Element 'Feuer' (2). Und wenn das Freundsein im Vordergrund steht, so gehört ein Hund wegen der unsichtbaren Beziehung zu ihm und der Verantwortung für ihn auch noch zum Bereich 'Luft' (1) usw.

Und wohin gehört das Wort 'Idee'? Genau, zum Bereich des freien Geistigen! Denn Ideen bestehen ja aus Gedanken und sind so ungebunden, dass man sich mit ihrer Hilfe *alles* vorstellen und sich *überall* hindenken kann. Somit passt dieses Wort prima zum Deutungsbereich 'Luft' (1). Wenn es im Traum jedoch eher um gute oder schlechte Auswirkungen von Ideen geht, so stehen 'Werte' im Vordergrund, womit der 'Feuer'-Bereich (2) auch noch zu berücksichtigen wäre usw.

Versuch es nun auch mal selber! Denke dich zum Beispiel in den Begriff 'Bach' _____ hinein, in das Wort 'Himmel' _____, dann in 'Wut' _____ und in 'Geld' _____! Schreibe dabei jedes Mal hinter das jeweilige Wort den gefundenen Bereich (oder mehrere) und zwar einfach *als Zahl in Klammern* wie oben!

Und jetzt wählst du selber Substantive/Nomen/Namenwörter aus, die dir einfallen! *Schreibe* etwa fünf davon mit kurzen Abständen unten auf die Linie und *notiere* auch hier hinter jedem Wort die *passende(n) Zahl(en)* des Bereichs:

Du siehst, es klappt immer! Und nun sind dir wahrscheinlich unterdessen schon so viele Zusammenhänge aufgegangen, wie du sie ohne diese Technik nie in so kurzer Zeit hättest erkennen können. Jedenfalls wird das *Traumdeuten* so zu einer richtig spannenden Sache, bei der du *wie ein Detektiv* nach verborgenen Aussagen suchen kannst und damit überraschend viel über dich oder deine Mitmenschen er-spüren wirst.

Du kannst mit Hilfe dieser Vier-Elemente-Einteilung von Walter Odermatt in deinen Träumen auch nach *negativen* und *positiven Komplexen* fahnden. Denn wenn du weißt, welchem Bereich eine schwierige oder wunderbare Situation zuzuordnen ist, fällt es dir hinterher viel leichter, *mit diesem Problem umzugehen* oder *diese Fähigkeit richtig zu schätzen*.

Hast du zum Beispiel schon wiederholt geträumt, dass du 'wie immer' *zu kurz kommst* oder dass deine Katze *halb verhungert* ist, so geht es da offensichtlich beide Male um nicht gestillte, grundlegende Bedürfnisse von dir. Scheinbar hat sich also zum Thema 'Grundlage' (4) irgendwann ein *negativer Bedürfnis-Komplex (4-)* in deiner Seelenlandschaft 'eingenistet', auf dem du mitsamt deinem 'Schatten' immer wieder ausrutschen und hinfallen wirst, solange dieses Problem noch nicht gelöst ist...

Aufbauende, *positive Bedürfnis-Komplexe (4+)* existieren dagegen in deiner Seele, wenn du öfters träumst, dass du *erhältst, was du dringend brauchst*, oder wenn du selber ohne zu überlegen *dafür sorgst*, dass es andern echt gut geht.

(Wir träumen sogar sehr oft von solch positiven Situationen, doch weil sie so angenehm sind, vergessen wir sie leider meistens gleich wieder. Eigentlich schade, nicht wahr?)

In deinen Träumen kannst du aber auch auf den *negativen oder positiven Gesellschafts-Komplex (3-) (3+)* treffen, sobald es irgendwie um das 'Gemeinschafts-Leben' (3) geht.

Negativ zeigt sich dies etwa darin, dass du dir im Traum ständig überlegst: *'Was denken wohl die andern über mich?'* Oder du ziehst in der Öffentlichkeit über jemanden her und *schädigst seinen Ruf (3-)*.

Positiv äussert sich der Gesellschafts-Komplex (3+) hingegen, wenn du träumst, wie du dich *für eine Gruppe einsetzest* oder wenn andere dir zeigen, dass sie *deine Mitarbeit schätzen* usw.

Träumst du *dauernd* irgendetwas, das mit dem 'emotionalen Gegensatzbereich' (2) zu tun hat, so zeigt sich bei dir ein *negativer oder positiver Werte-Komplex (2-) (2+)*. Mit der negativen Variante (2-) findest du dich ständig *weniger wert als die andern* oder aber du *lachst andere aus* und wertest sie ab, bis sie sich schlecht vorkommen. Geht es in deinem Traum hingegen um einen positiven Werte-Komplex (2+), dann *freust du dich* über vieles - auch für andere. Oder aber *du munterst jemanden auf*, damit diese/r sich selber emotional gut und wertvoll fühlen kann.

Kommen in deinen Träumen immer wieder Themen vor, bei denen es um 'Freiheit' und 'Geistiges' geht, so handelt es sich dabei um den *negativen oder positiven Verantwortungs-Komplex (1-) (1+)*.

Negativ (1-) zeigt sich dieser, wenn du träumst, du seiest *an allem schuld*, oder wenn du den andern die *Schuld zuschiebst* und ihnen *Dinge unterstellst*, die gar nicht wahr sind.

Handelst du jedoch *durchdacht und sinnvoll* (Leittierfähigkeiten) oder zeigen dir andere eine *echte Wahrheit* auf, so erkennst du bei dir oder bei andern die Auswirkungen des positiven Verantwortungs-Komplexes (1+).

Und erstaunlicherweise genügen wieder allein diese *vier Komplex-Bereiche (Bedürfniskomplex, Gesellschaftskomplex, Werte-Komplex, Verantwortungskomplex)*, um alle möglichen Situationen in irgendeiner Art abzudecken. Man muss sich nur lange genug die einzelnen Symbolbilder eines Traumes durch den Kopf gehen lassen, bis die gefundenen Assoziationen uns auf einen oder gleich mehrere dieser Bereiche hinweisen. Und dann ist uns die Deutung meistens schnell einmal klar, weil wir nämlich genau *spüren* können, was zutrifft und was nicht.

Du hast nun also im ersten inneren Morgenlicht eine Methode kennengelernt, die es dir ermöglicht, einer deiner wertvollen Traumbotschaften genauer auf die Spur zu kommen - egal zu welcher äusseren Tageszeit.

Wähle dazu jetzt *irgendeinen Traum oder Traumteil* aus, den du erst vor kurzem geträumt hast! Dieser könnte nämlich etwas enthalten, das für dich im Moment wichtig wäre...

Wenn du eine solche Traumsituation gefunden hast und dir wieder genau *vorstellen* kannst, *welche Person, Tier usw. was gemacht* hat und *wie dort alles ausgesehen* hat, so nimmst du erneut ein leeres Zeichenpapier hervor und legst es quer hin.

Zuerst malst du am unteren Rand mit deinen Filzstiften oder Farbstiften *dich selber*, wie du frühmorgens wach, aber *mit geschlossenen Augen* in deinem *Bett* liegst. Dann zeichnest du von deinem Kopf aus freihändig *eine riesige Comic-Gedankenblase* und zwar soll diese über dem Bett beinahe vom linken Blattrand bis zum rechten Blattrand reichen und als abgerundetes Rechteck-Band etwa 10cm hoch sein...

Darüber malst du jetzt zuerst - als wäre es weit hinten - eine *klare Horizontlinie* aus völlig *schwarzen* Bergen, Tannenwipfeln, hügeligen Wiesen oder einem flachen See (ca. 3cm hoch). Und über diesem Schwarz lässt du eine *weisse Schicht frei* (ca. 1cm) und *schraffierst* dann *oberhalb quer* einen Streifen *Hellgelb*, der *nach oben* hin in *hellstes Hellblau* übergeht und nachher *langsam* dunkelblau(-violett) bis *schwarzblau* wird.

Und wenn du willst, kannst du auch noch den *Morgenstern* (Planet Venus) als glänzenden Punkt in den hellen Teil des Himmels setzen und sein Glitzern mit ein paar kurzen Strahlen andeuten...

Und nun zeichnest du quer über dir und deinem gezeichneten Bett *in die breite Gedankenblase hinein* deine ausgewählte Traum-Situation - eventuell auch in zwei, drei Teilen, falls der Ablauf wichtig ist...

Und wenn du auch damit fertig bist, kannst du den restlichen Platz auf deiner Zeichnung - links und rechts und unter der Gedankenblase und um dein Bett herum - total *schwarz ausmalen*, denn dies alles befindet sich ja im Moment des Traum-Ansehens in deinem *Unbewussten* und ist deshalb für dein 'bewusstes Ich' überhaupt nicht zu sehen, also stockdunkel...

Nun hast du's geschafft! Prima! Dein Bild sieht gewiss sehr eindrücklich aus, nicht wahr?

Jetzt fehlen darin nur noch die Angaben, um *welche Bereiche* es bei den geträumten Personen, Tieren, Pflanzen oder andern Symbolen geht und *welche positiven oder negativen Komplexreaktionen* in der Traumblase abgebildet sind.

Überlege dir in aller Ruhe, ob etwas zum Element 'Erde', 'Wasser', 'Feuer' oder 'Luft' gehört, und *schreib die zugehörige Zahl dazu* und *bei Komplexen auch noch ein + oder -!*

So - das wär's! Genial, nicht wahr? Deine grosse Arbeit hat sich bestimmt gelohnt, denn unterdessen ist dir dank diesem Traum sicher irgendetwas über dich selber oder über andere klar geworden, was du sonst gar nicht hättest herausfinden können.

Notiere jetzt über deinem Bild noch den Titel '*Traumdeutung im ersten Morgenlicht*'.

Und dann solltest du dich erst mal ausruhen, denn zu träumen ist zwar nicht sonderlich anstrengend, einen Traum zu deuten und Zusammenhänge darin bewusst zu erkennen braucht jedoch einiges an Kraft.

Also bis bald! Und *träum gut* unterdessen!

18. Problem-Detektiv

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Du bist nun also mit deinem 'bewussten Ich' schon heldenhaft durch die stockdunkle, unbewusste Nachtlandschaft deiner Seele gewandert, hast träumend Gefahren überlebt, mutig hingesehen und halbwach bereits vieles über dich und deine Mitmenschen erfahren.

Ohne Leittierfähigkeiten, Ritterschlag und Heldenausbildung hättest du diesen Gang durch die Tiefen deines Unbewussten und durch die Weiten deines inneren Universums jedoch niemals heil überstehen können. Denn wer sich da nicht auskennt, nichts von seinem 'inneren Helfer' und vom liebevollen Schöpfer weiss, keinen seelischen Schutzmantel trägt und keine Hundeschule mit seinem 'Schatten' absolviert hat, der ist in diesem grenzenlosen Bereich seiner Seele rasch einmal verloren. Und damit ist echt nicht zu spassen!

Aber du hast ja Schritt für Schritt alles gelernt, was man als Forschungsreisender über die eigene Seelenlandschaft und seine inneren Bewohner wissen muss. Und nun *geht* nach der langen Nacht in diesem Moment über dem Horizont endlich wieder *die Sonne auf* und zeigt dir damit an, dass in dir drin ein neuer, *bewusster* Tag begonnen hat. Es ist *Morgen*!

Sobald du jetzt richtig erwachst - vielleicht weil in der äusseren Welt der Wecker läutet -, so verwandelt sich dein unbewusst schwebendes oder Traumtheater spielendes Nacht-'Ich' natürlich sofort in dein '*bewusstes Ich*' zurück und *liegt* nun mit dem 'Schatten' und 'Helfer' wieder irgendwo in deiner Seelenlandschaft - die nun übrigens genau zu deinem aktuellen Morgen-Befinden passt, auch vom Wetter her...

Dort *überlegt* sich dein 'Ich' stets ganz automatisch als Erstes, was es von diesem neuen Tag hält. Selbst wenn nur Sekunden vergehen, bis du dich als ganze Person in deinem Bett aufsetzest, genügt dir diese kurze Zeit trotzdem vollauf, um mit noch geschlossenen Augen einen *raschen, bewussten Überblick* über die nächsten Stunden zu gewinnen.

Hast du alle Hausaufgaben gemacht? Musst du heute eine Prüfung schreiben? Wirst du Zeit haben, um dich mit deinen Freunden zu treffen? Wartet viel Arbeit auf dich? Freust du dich auf irgendetwas? Musst du pressieren oder kannst du den Tag in aller Ruhe angehen? Hast du Angst, jemanden zu treffen? Bist du noch sauer auf jemanden, weil er dich übergangen hat? Hast du heute vor, zu jemandem besonders nett zu sein? Wirst du deinen 'Gesund-essen-Vorsatz' weiterhin befolgen? Und wie ist das Wetter im Moment eigentlich da draussen? usw.

Innert Sekunden hast du also mit deinem 'bewussten Ich' *abgecheckt*, was dieses *als Chef* deiner ganzen Person heute ganz praktisch zu organisieren und zu erledigen hat. Aber wie der gute Chef eines Betriebes hast du auch gleich ver-antwort-ungsvoll geprüft, wie es deinem *unbewussten 'Schatten'* in dir drin geht und ob du ihn gut genug im Griff hast, um auch noch die weisen Vorschläge deines '*Helfers*' beachten zu können.

Du hast ja im Schlaf wunderbar Kraft tanken und dich regenerieren können, weshalb nun alles *viel klarer* vor dir liegt als noch gestern Abend vor dem Schlafengehen. Auch wenn nicht alles leicht und angenehm sein wird, was dich heute real erwartet,

so ist dein Körper und deine psychisch-geistige Seele in dieser Nacht doch wieder *gesünder und stärker geworden*. Und dies bewirkt nun, dass in deinem Innern gefühlsmässig gerade ein herrlicher, *strahlender Morgen* anbricht - egal ob es draussen stürmt oder schneit. Du bist jedenfalls ausgeruht und bereit, die Anforderungen des neuen Tages anzugehen.

Nach der kurzen *Standortbestimmung* von vorhin setzest du dich jetzt also voller Elan und neuem Lebensmut auf die Bettkante, öffnest vielleicht mit einem Lächeln auf den Lippen die Fensterläden, gehst aufs WC, wäschst dich, ziehst dich an, machst dir dein Frühstück und lässt dir dieses bewusst schmecken, selbst wenn dir nur wenig Zeit bleibt, bis du dich auf deinen Weg oder gleich hier an deine ganz normale, tägliche Arbeit machst.

In deiner inneren Seelenlandschaft ist es dabei wieder so *taghell* wie gestern, bevor die Sonne langsam untergegangen ist, und du befindest dich mit deinem 'Ich' nun erneut im Bereich deines *Bewusstseins*, wo ja immer alles gut zu *sehen* ist.

Doch wenn es in dir drin *Morgen* ist, so hat diese Art von Bewusstsein nicht die genau gleiche Beschaffenheit wie sonst mitten am Tag. Es ist zwar im Moment auch hell in dir und du kannst mit deinem 'Ich' alles bewusst wahrnehmen, aber die morgendliche Helligkeit und Bewusstheit ist als Folge einer langen, *unbewussten* oder *halbbewussten* Zeit entstanden. Und in dieser hattest du eigentlich nichts anderes zu tun, als fast bewegungslos im Bett zu liegen, dir Träume vorspielen zu lassen oder dir mit geschlossenen Augen beiläufig irgendetwas vorzustellen.

So *ausgeruht* ist dein aktuelles, *neu erwachtes Bewusstsein* natürlich *viel klarer, frischer und flexibler*, als wenn du schon viele Stunden lang wach gewesen wärst und sich langsam eine gewisse Müdigkeit in dir breitmachen würde. Und im Moment ist dein '*bewusstes Ich*' wirklich überaus *aufnahmefähig* und kann *offen* und *voller Energie* an die ganz normalen Aufgaben deines Alltags herangehen.

Wenn du heute zufällig frei hast und das Wochenende, einen Feiertag oder deine Ferien geniessen darfst, so könntest du deine *strahlende, innere Morgen-Klarheit* und *Morgen-Kraft* ausnahmsweise auch mal bewusst dafür *nützen*, um dir irgendein *Problem*, das sich bei dir in letzter Zeit unangenehm breitgemacht hat, endlich *genauer anzusehen*,

Übrigens muss es dazu bei dir in der äusseren Welt im Moment gar nicht unbedingt Morgen sein, denn auch vor dem Mittagessen oder am Nachmittag oder selbst am Abend kannst du dich zwischendurch innerlich so *wach und klar und ruhig* fühlen, als wäre gerade die Sonne in dir aufgegangen. Und dies ist dann eben genau der richtige Zeitpunkt, um sich eine persönliche Schwierigkeit einmal *in aller Ruhe anzusehen*.

Es ist zwar nicht sonderlich angenehm, sich mit einem Problem zu befassen, doch diese haben es leider so an sich, dass sie sich sehr rasch *anhäufen*, wenn man sie nicht immer wieder aus dem Weg räumt...

Ganz *normale Problem-Brocken* können nämlich durch Frust, Wut, Rache-Ping-Pong oder sogar durch 'Wegsehen' innert kürzester Zeit zu richtigen *Problem-Bergen* werden, die uns Menschen irgendwann das Weitergehen auf unserem Lebensweg verunmöglichen.

Und dann, wenn wir unsere Probleme beachten *müssen*, weil wir gar nicht mehr daran vorbeikommen, sind sie leider schon zu einem dermassen grossen Haufen

geworden, dass uns bereits übel wird, wenn wir nur an all die Arbeit denken, die das Beseitigen jetzt erfordern wird...

Deshalb wäre es doch klug, dich schon viel früher deinen kleineren Problem-Brocken zu stellen, nicht wahr?

Also - *welches Problem* plagt dich denn gerade am meisten und macht vielleicht auch deinen Mitmenschen das Leben schwer, so dass du froh wärst, davon befreit zu werden?

Nun hast du sicher irgendetwas gefunden, das dich belastet und das du deshalb gerne loswerden würdest.

Es ist aber wichtig, dass diese *Problemsituation nicht gerade jetzt stattfindet*, denn wenn du mit deinem 'Schatten' zusammen in deinem Innern heute schon auf einer 'gefühlsnassen' Komplexstelle ausgerutscht bist und unterdessen wütend oder aufgewühlt, verzweifelt oder völlig ausgerastet von deinem 'Schatten' mitgeschleift wirst, so gelingt es deinem 'Ich' ja überhaupt nicht mehr, *genau hinzusehen* und *klar zu denken*.

Darum ist es echt *keine* gute Idee, ein Problem *während* des Problems betrachten zu wollen...!

Ist dein ausgewähltes Problem in diesem Moment jedoch *nicht akut* oder hast du durchs 'Drüberschlafen' und Träumen schon ein bisschen *Abstand* dazu gewonnen, so ist es, als würdest du unterdessen in seiner Nähe *auf einem Hügel stehen*.

Von hier oben - in deiner Seelenlandschaft natürlich - siehst du einerseits viel besser, dass dein Problem dir wirklich im Weg liegt mit seiner Grösse, aber andererseits bist du so auch weit genug von den Gewässern deiner Seelenlandschaft entfernt, dass dich eventuelle Gefühlswellen nicht gleich mitreissen...

Dein *Abstand zum Problem* ist also *sehr wichtig*! Würdest du dich nämlich genau vor den Problem-Felsbrocken hinstellen, so wärst du *zu nahe*, um ihn als Ganzes betrachten zu können.

Würdest du dich jedoch vielleicht aus Spass von deinem 'Schatten' in die Höhe tragen lassen - wie auf einem Vogel reitend oder wie im Korb eines Heissluftballons - , so wärst du wiederum *viel zu weit weg* von deinem Problem.

Und würdest du dich von deinen seelischen Fluten 'unter Wasser' ziehen lassen - also mitten in deine un(ter)bewussten Gefühle hinein -, so könntest du dein Problem *nicht mehr klar* erkennen...

Das ist wie bei einem *Trinkhalm im Wasserglas*! Man sieht doch jeweils genau, in welche Richtung der herausragende, obere Teil des Trinkhalms weist, während derjenige Teil *unter* der Wasseroberfläche eine leicht andere Richtung einzunehmen scheint - obwohl dies gar nicht der Realität entspricht. Diese Sinnestäuschung kommt daher, dass das Licht 'gebrochen' wird, sobald es von der Luft ins Wasser eintaucht, weil die beiden Materialien eine unterschiedliche Dichte aufweisen.

Genauso wird unsere *Sichtweise* auch psychisch ein wenig 'verbogen', sobald wir vom *bewussten*, 'luftigen' Klar-Denken in unsere *unter-bewusste*, 'wässrige' Gefühlswelt abtauchen. Doch wer sich gerade unter Wasser aufhält, erlebt den

unteren Teil des Trinkhalms als real und 'richtig', während derjenige Teil über der Wasseroberfläche aus seiner Sicht 'geknickt' und somit 'falsch' wirkt...

Diese Tatsache muss man beim Ansehen eines Problems unbedingt berücksichtigen, denn es gibt Menschen, die sich seelisch gesehen sogar freiwillig oft unter Wasser aufhalten und daher auch aus dieser Unterwasser-Sicht Probleme zu betrachten versuchen. Doch in den eigenen Gefühlen herumschwimmend und tauchend erscheinen ihnen die Zusammenhänge natürlich etwas anders, als sie diejenigen Menschen erkennen können, die auf ihrem Abstandshügel stabil auf dem Boden stehen oder sitzen. Einander zu verstehen, ist auf diese Weise jedenfalls nicht immer leicht...!

Wenn du dies alles bedacht hast, setzest du dich heute *für deine Problembetrachtung* am besten als ganze Person *in aller Ruhe alleine* irgendwo in der Aussenwelt hin - draussen oder drinnen! Und dort begibst du dich dann mit geschlossenen äusseren Augen in deiner Seelenlandschaft *auf einen Hügel*, damit du dein Problem gut überblicken kannst.

Zuerst musst du aber noch *ein paar Vorbereitungen treffen*, denn es ist keine einfache Sache, einen Problem-Felsbrocken zu bearbeiten, bis bildlich gesehen gewöhnliches Kies aus ihm wird, auf dem du dann später wieder 'problem-los' deinen Weg durchs Leben fortsetzen kannst. Es wartet also *anstrengende Arbeit* auf dich - aber du wirst sehen, es lohnt sich!

Nimm nun als Erstes einmal alle deine *Werkzeuge* hervor! Weil es sich hier um eine *seelische Arbeit* handelt, brauchst du aber keine normalen Steinhauer-Werkzeuge oder Schaufeln dazu, sondern vielmehr all das, was du auf deiner Forschungsreise bisher schon entdeckt und womit du bereits ein wenig geübt hast. Nötig sind jetzt für dein 'bewusstes Ich':

Forschermut, trainierte *innere Augen*, die *Leittierfähigkeiten* (Aufmerksamkeit, Wohlergehen-Interesse, Erfahrungsklugheit, Entschlossenheit), *innere Stärke*, ev. *Nachtwanderungs-Lampe*, *Revierregelkompass*, schimmernder *Schutzanzug*, *Hundeschul-Abschluss*, *Leine*, *ver-antwort-ungsvolles Rittersein*, Kenntnisse über verschiedene *Seelen-Wetter*, *Komplexstellen*, *'Schatten'-Reaktionen*, *'Helfer'-Funktionen*, *Symbolsprach-Deutungen* und über die strahlende *Unvertrauens-* und *Liebeshülle von Gott*.

Eine ansehnliche Sammlung von *Werkzeugen* hast du da, nicht wahr? Damit wird es dir sicher gelingen, dein ausgewähltes Problem mit deinen inneren Augen *mutig anzusehen* und ihm Schritt für Schritt auf den Grund zu gehen.

Nimm dafür jetzt einen Schreibblock samt Stift zur Hand und beginne, *alle Tatsachen*, die dir zu deinem Problem in den Sinn kommen *zusammenzutragen* und *aufzuschreiben*.

(Dinge, von denen du *nur annimmst*, dass andere sie gedacht, gesagt oder gemacht haben *könnten*, sind hier nicht hilfreich. Also lass sie weg und halte dich *ohne* 'gut'- 'böse'-Bewertungen einfach an die *realen Begebenheiten*, *Gefühle* und *Gedanken*!)

Du kannst all die zusammengetragenen Wörter und Sätze zu diesem heiklen Thema entweder untereinander *auflisten* oder in unterschiedlicher Grösse den Randgebieten deines Blattes entlang *verteilen*. In die Mitte *skizzierst* du auch noch so einfach wie möglich deine *Problemsituation* oder den *Problemablauf* (mit Strichmännchen, Sprechblasen, Pfeilen, Kreisen usw.).

Es geht im Moment ja nur darum, die Sache mal *klar vor dir auszubreiten*, damit du mit deiner strahlenden Morgen-Energie den *Überblick über die Tatsachen* deines Problems gewinnst...

Was denkst du jetzt? Hat sich dein Problem auf diese Weise eventuell sogar schon von selber aufgelöst, weil du endlich vor dir *'sehen'* konntest, worum es da eigentlich schon immer gegangen wäre?

Etwas *bewusst* anzusehen, *klärt* ('klar' werden!) eben manchmal eine verzwickte Sache so gut, dass man auf einmal erkennt, wie es jeweils dazu gekommen ist und was man tun könnte, damit das Problem irgendwann gar keins mehr ist...

Falls dies aber im Moment noch nicht auf dich zutrifft und du noch keine Ahnung hast, warum dieses Problem dich verfolgt oder wie du es ändern könntest, so solltest du jetzt einfach zum *nächsten Schritt* übergehen:

Schau dir jetzt das Blatt mit all deinen Überlegungen zum Problem noch genauer an! *Fällt dir irgendetwas daran auf?*

Welche *Gefühle und Gedanken* gingen deinem 'bewussten Ich' in dieser Situation zum Beispiel durch den Kopf und was spürte es im Herzen oder im Bauch? Schmerzvolles oder Freudvolles, Wut, Trauer, Frust oder Eifersucht usw.? War da in dir gerade *Ruhig-Wetter* oder *Schwierig-Wetter*? Gab es eine 'Un-fall!'-Szene und/oder eine 'Wohl-wollen!'-Reaktion?

Ergänze deine Skizze mit einfachen Symbolzeichen, um alles sichtbar zu machen, was du herausfindest!

Und was hast *du* in jenem Problem-Moment *ausgesprochen*? Und was sagten andere zu dir? Wie *reagierten* sie überhaupt auf dich? Und wie reagiertest du auf sie?

Haben die andern eigentlich *verstanden*, worum es dir ging? Und hast du *begriffen*, was in ihnen vorging?

War dir klar, was sie in jener Problem-Situation gedacht und gefühlt haben oder welches Wetter in ihnen herrschte? Oder konntest du das gar nicht erkennen, weil sie nichts gesagt haben? Oder hast du ihnen ihre Gefühle vielleicht irgendwie ansehen können oder sie von ihrer Reaktion abgelesen. Oder weißt du nur, wie du dich selber gefühlt hast...?

Jetzt hat dein 'Ich' das ganze Problem *bewusst angeschaut*. Dabei hast du im hellen Tageslicht deines Bewusstseins von deinem sicheren Hügel aus wie in einem Film nochmals *deine eigenen Gefühle, Stimmungen und Gedanken, gesprochenen Worte und Handlungen* betrachtet, aber auch die *tatsächlichen Reaktionen der anderen Beteiligten* hierauf. Damit bist du dem Kern deines Problem-Felsbrockens schon näher gekommen!

Als Nächstes überlegst du dir nun, *welche Reviere* bei deinem Problem (jeweils) betroffen waren. Nimm dazu wieder einmal deinen selbstgebastelten *Revierregel-Kompass* hervor und *suche* auf deinem vollgeschriebenen und -gezeichneten

Skizzenblatt nach den verschiedenen Revier-Arten, die bei deinem Problem eine Rolle spielen könnten.

Um *dein eigenes 'Ich'-Revier* geht es jedenfalls ganz sicher, denn *du* bist ja die Person, welche unter diesem bestimmten Problem leidet. Zeichne darum gleich eine rote 'Ich'-Revierlinie um dein eigenes Strichmännchen herum und lies nochmals, was dazu auf deinem Kompass steht...!

Und jetzt schaust du dir dein bildlich dargestelltes Problem nochmals an. Hast du vielleicht vor lauter Wut oder Übermut oder ohne nachzudenken *deine eigenen Reviergrenzen irgendwie verletzt* - etwa indem du dir selber gar keine Sorge getragen hast, dir geschadet oder dich in Gefahr gebracht hast, *ohne* mit deinem Schöpfer ver-antwort-ungsvoll Rücksprache zu halten und ihn zu fragen, ob er das gut findet...?

Es könnte aber auch sein, dass *andere Menschen* auf irgendeine Weise *deine persönliche Reviergrenze* von aussen *verletzt haben* und so dein Problem vielleicht erst ausgelöst haben. Dabei könnte es sich um ein einzelnes 'Du' gehandelt haben, das deine Grenzen ohne zu fragen übertreten hat, oder um eine kleine oder grössere 'Wir'-Gruppe oder gar um die Öffentlichkeit, die sich unerlaubt in dein 'Ich'-Revier eingemischt hat...

Oder hast *du selber* ohne zu fragen *die Reviergrenze eines anderen* Kindes oder Erwachsenen *überschritten* und damit diese 'Du'-Person wütend gemacht oder verletzt? Oder ist dein Problem entstanden, weil du dich irgendeiner 'Wir'-Gruppe aufgedrängt hast - zum Beispiel deinen Schulkollegen usw.? Oder hast du das öffentliche 'Ihr'-Revier beschmutzt oder darin fremde Leute gestört oder etwas kaputtgemacht...?

Überlege dir dies alles ganz genau und ergänze alle weiteren *Reviergrenzlinien auf deinem Skizzenblatt* mit den passenden Farben. Danach kannst du auch noch mit farbigen Pfeilen und durchgestrichenen Fragezeichen darstellen, wo wer bei welchem Revier 'ungefragt' eingedrungen ist.

Und am Schluss fügst du noch *dort*, wo sich aus diesen Grenzverletzungen Wut, Streit oder andere unangenehme Folgen ergeben haben, symbolische Emotions-Blitze, Wolken, Tränen-Regen, Sturmwind oder Eiskälte usw. hinzu...

Nun siehst du also vor dir, wo sich dein Problem *wie ein Gewitter* entladen hat (auch lautlos möglich!) und welche Beteiligten dabei durch Revierverletzungen *Schmerzen erleiden* mussten. Es kann sein, dass dir dies alles vorher gar nicht bewusst war, doch jetzt - im hellen Morgen-Tageslicht deiner Seele und von deinem inneren Hügel aus gesehen - *liegt alles ganz klar vor dir* und du kannst genau erkennen, wer von deinem Problem betroffen war oder immer noch betroffen ist.

Jetzt gibt es aber noch etwas anderes, das du tun kannst, um dem Kern deines Problembrockens näher zu kommen. Viel hast du zwar bereits geleistet, hast hart gearbeitet und bist der schwierigen Sache schon beinahe auf den Grund gekommen. Doch nun solltest du dein Blatt noch nach *gefährlichen Komplexstellen absuchen* - bei dir und bei den andern -, denn diese könnten sogar die Hauptursache für dein Problem sein...

Dazu musst du zuerst die einzelnen Figuren deiner Skizze und die gesammelten Sätze oder Begriffe *mit den Zahlen der vier Element-Bereiche anschreiben*.

Hat zum Beispiel etwas auf deinem Blatt mit 'Gegensätzen' zu tun und gehört demnach zum Element 'Feuer'? Wenn ja, notiere dir daneben gleich die Zahl 2 in Klammern, wie du dies bereits geübt hast!

Und wie steht es mit dem Bereich 'Erde'? Kommt irgendwo etwas Festes vor, das Halt bietet - auch im übertragenen Sinn? Dann schreib dazu die Zahl (4)!

Und wenn etwas mit 'Fliesen' oder 'Gefühlen' zu tun hat, dann kennzeichne den zugehörigen Skizzenanteil oder diese Sätze mit einer 3, ebenfalls in Klammern!

Und vielleicht geht es ja auch irgendwo um 'Freiheit' oder um 'Unsichtbares' wie Gedanken, Ideen, Phantasie usw., dann gehört hierher die Zahl (1), nicht wahr?

Wenn am Ende deiner Betrachtung des Problems eine bestimmte Zahl auf dem Blatt vor dir gleich *mehrmals vorkommt*, eine andere dagegen nur *einmal* oder *gar nicht*, so macht das überhaupt nichts, denn du möchtest ja nur herausfinden, worum es da eigentlich geht.

Bemerkst du nun nämlich, dass zum Beispiel die Zahl 3 *öfters bei etwas Negativem oder Schmerzhaftem* steht, so weißt du schlagartig, dass da scheinbar du selber oder ein anderer Beteiligter eine *gefährlich rutschige Komplexwunde* in seiner Seelenlandschaft trägt und zwar im Bereich 'Leben/Kreisläufe'. Gut möglich also, dass diese Gesellschafts-Komplexwunde (3-) der *Auslöser* für dein/euer Problem darstellte oder wenigstens daran beteiligt war. Male darum eine Linie um alles herum, was zu diesem Komplex gehört und schreibe eine grüne (3-) dazu!

Damit ist aber noch längst nicht alles klar, denn es können auch noch andere *Komplexwunden* (-) bei deinem Problem eine Rolle spielen, bei dir selber oder bei anderen Betroffenen. Suche also die Sätze, Skizzen und Zahlen noch nach weiteren *Konzentrationen eines negativen Bereichs* ab, umfahre auch diese mit einem Stift und setze die Komplexzahl mit Minuszeichen in der passenden Farbe dazu:

Bedürfniskomplex (4-) braun, Gesellschaftskomplex (3-) grün, Wertekomplex (2-) rot, Verantwortungskomplex (1-) blau.

Vergiss aber nicht, dass es in einer problematischen Situation ohne weiteres auch *positive Komplexe* (+) gibt, die *beruhigend, hilfreich, aufmunternd* oder *anregend* wirken können, wodurch die Schmerzhaftigkeit der negativen Komplexstellen und schwierigen 'Schatten'-Reaktionen abgeschwächt wird.

Suche darum jetzt auf deinem Skizzenblatt auch noch nach *aufbauenden, erfreulichen Komplexen* bei dir und den anderen Beteiligten, kreise alles ein, was dazu gehört, und schreibe die jeweilige farbige Komplexzahl dazu, diesmal einfach *mit einem Pluszeichen* (4+), (3+), (2+), (1+)!

Vielleicht merkst du so zum Beispiel auf einmal, dass du in deiner ausgewählten Problem-Situation eigentlich trotz allem oft recht lange ruhig bleiben kannst, was immerhin eine gute 'Grundlage' ist, um irgendwann eine Lösung finden zu können. In diesem Fall kannst du auf dem Blatt eine Linie um dich und deine sicher zum Teil hilfreichen Gedanken-Sätze oder Aussprüche ziehen und die *braune Zahl (4+)* dazu notieren, denn du scheinst einen *positiven Bedürfniskomplex* in dir zu tragen.

Oder deine Mutter ergreift vielleicht nie Partei für dich oder deinen Bruder, wenn ihr jeweils gestritten habt, sondern will immer zuerst *beide* Ansichten hören. So ist dies doch eine äusserst weise Reaktion von ihr und du kannst deine Mutter auf dem Blatt

mit einer *blauen* Linie umkreisen und eine (1+) daneben schreiben, um ihren *positiven Verantwortungskomplex* hervorzuheben - und so fort.

Die Vier-Elemente-Zuordnung ermöglicht es dir also, dein *Problem* noch genauer zu *zerlegen* und zu *analysieren*, bis du nach einer Weile auf einmal *bewusst erkennst*, was dabei alles *unbewusst abgelaufen* ist. Das Anschauen der Komplex-Zusammenhänge ist folglich eine *geniale Orientierungshilfe*, um den Gründen für ein Problem auf die Spur zu kommen.

Und wo wir schon beim Thema Orientierung sind, so solltest du dich beim Analysieren eines Problems auch immer wieder an deinen '*inneren Helfer*' wenden. Nur *er* kann deinem 'bewussten Ich' garantieren, dass du bei deinen Überlegungen wirklich *richtig liegst* oder ob du dich etwa von den ängstlichen oder spassigen Ideen deines 'Schattens' hast ablenken oder auf eine falsche Fährte führen lassen.

Dein 'Helfer' kann dir auch jederzeit zeigen, welches deiner *Werkzeuge* gerade am hilfreichsten wäre oder welches du noch nicht auf dein Problem angewendet hast. Seine Hinweise und Tipps werden jedenfalls immer stimmen und dir garantiert helfen, dein Problem *klarer zu sehen*. Erst dein 'innerer Helfer' macht dich nämlich zu einem *echt guten Problem-Detektiv*, der für jede Schwierigkeit den wirklichen Grund finden kann.

Willst du als 'bewusstes Ich' aber lieber *ohne* deinen 'inneren Helfer' Detektiv spielen, so kann es dir leicht passieren, dass dich dein 'Schatten' 'gut gemeint', aber grossspurig auch mal in eigen-sinnige oder gar un-sinnige Deutungen und Lösungen hineinzertr, in denen du dich dann so verheddern wirst, dass du am Ende grössere Probleme hast als am Anfang. Also *kein* empfehlenswertes Vorgehen!

Denn *nur unter der Führung deines 'Helfers'* - eben als ver-antwort-ungsvolles Ritter-'Ich' mit deinem 'Schatten' an der Spürhund-Leine - wirst du wirklich fähig sein, deine Probleme klug und gezielt auseinanderzunehmen, wie es ein *echter Problem-Meisterdetektiv* tut...

Nun hast du dein eigenes Problem von allen Seiten her *betrachtet* und *in seine Einzelteile zerlegt*, so dass dir unterdessen sicher einiges klargeworden ist. Deshalb bist du jetzt auch bereit, dies alles genauso klar und deutlich auf einem neuen leeren Blatt für dein Bilderbuch aufzuzeichnen.

Beginne damit, *auf der linken Seite des quergelegten Blattes* dein 'Ich' hinzumalen - auf dem Hügel stehend oder sitzend, im schimmernden Schutzmantel samt Leittierabzeichen, mit dem Revierkompass in der Hand und deinem 'Schatten' an der Leine, neben dir dein weiser 'Helfer' und um euch drei herum die leuchtende Liebeshülle deines Schöpfers, dem du als 'Ritter seiner Majestät' allein ver-antwort-lich bist...

Darüber (ebenfalls links) kannst du jetzt noch die helle *Morgensonne* hinzeichnen, deren Strahlen über den blauen Himmel bis nach rechts reichen, wo dein *Problem-Felsbrocken* auf dem Weg liegt (ca. 20cm hoch, nur als graue Umrisslinie!)

Und *in* diesen Felsbrocken hinein kommt nun nochmals die *Skizze deines Problems*: mit dir selber und den beteiligten Personen als Strichmännchen, mit Gedanken-, Gefühls- und Sprechblasen, mit den passenden Gemüts-Wetterzeichen, Reviergrenzlinien und Komplexbereichen (Zahlen, Plus-/Minus-Zeichen) - doch diesmal nicht mehr nur als Entwurf-Gekritzelt wie vorher, sondern als 'Reinschrift' *übersichtlich* dargestellt, damit du auch später noch leicht erkennen kannst, was du heute als kluger Problem-Detektiv herausgefunden hast...

Prima! Unglaublich, wie gut man auf deiner Zeichnung *sehen* kann, worum es bei deinem Problem wirklich geht!

Schreib jetzt noch den folgenden Titel darüber: *'Was ich als Meisterdetektiv über mein Problem herausgefunden habe'*. Und dann legst du dein Bild anschliessend an diesen Text zuhinterst in dein bald fertiges Forschungsreise-Bilderbuch. Nur noch drei Kapitel fehlen...

Nun hast du dir aber wirklich eine grosse Pause verdient, denn schon das Ansehen und Aufdröseln eines Problems ist ja harte Arbeit, wie du gesehen hast.

Ruhe dich also mit deinem lockeren Schatten gut aus und zwar genauso, wie es dir dein 'innerer Helfer' im Moment gerade empfiehlt.

Bis zum nächsten Mal...!

19. Hinderliche Sichtweisen

Hallo, mutige/r Ritter/in _____!

Schön, dass es dich gibt! Letztes Mal hast du dich ja als 'bewusstes Ich' mit deinem 'Helfer' und deinem 'Schatten' unerschrocken auf deinen inneren *Abstandshügel* gestellt (oder gesetzt), so dass du von dort aus im hellen Morgenlicht deinen ganz persönlichen *Problem-Felsbrocken* genau *ansehen* und mit Hilfe deiner seelischen Werkzeuge in kleinere Stücke *zerlegen* konntest.

Dies war der *erste Teil* der Arbeit, die man anpacken muss, wenn man einem Problem wirklich auf den Grund gehen will.

Nun liegt noch der *zweite Teil* dieser Problembe-*arbeit*-ung vor dir, bevor du dann nach einem weiteren, dritten Teil endlich auf deinem Lebensweg unbeschwert weitergehen kannst. Aber keine Angst, denn wenn du bis hierher durchgehalten hast, wirst du auch die nächsten Aufgaben mit Leichtigkeit schaffen!

Als *kluger, ver-antwort-ungsvoller Meisterdetektiv* hast du ja unterdessen durch genaues Betrachten und Untersuchen der zerkleinerten Problemstücke bereits herausgefunden, *worum es bei deinem Problem eigentlich geht*.

Das ist doch schon mal eine geniale Leistung, für die du dir selber anerkennend auf die Schulter klopfen solltest!

Doch damit allein ist es nun halt leider noch nicht getan, denn die Problemstücke werden sich in deiner Seele automatisch wieder zum vorherigen grossen Felsbrocken zusammenfügen und dir weiterhin den Weg durch dein Leben versperren, wenn du zwar weißt, woher dein Problem kommt, aber nichts tust, dass sich daran etwas ändert. Du musst also jetzt *aktiv werden* und nach einer *guten Lösung* für dein Problem *suchen*!

Denn nur durch eine hilfreiche Problemlösung kannst du deine übersichtlich ausgebreiteten Steinbrocken nun in begehbaren Kies verwandeln, bis alles zu einem *neuen Weg* wird, zu *deinem* neuen Weg! So wird also im Nachhinein jedes *bewusst* (auf)gelöste Problem zu einer neuen Möglichkeit, zu einer *neuen Chance* in deinem Leben - die sich dir *ohne* das Problem gar nie bieten würde. Klingt verrückt, nicht?

Natürlich freut sich keiner über ein Problem, das nicht nur dir, sondern auch deinen Mitmenschen das Leben vermiest. Aber hinterher - nach der anstrengenden Problembearbeitung und Lösungsfindung - weiss man dann eben so viel mehr über sich selbst und über die andern, dass es fast schade wäre, wenn man dieses Problem nie gehabt hätte...

Doch im Moment steckst du ja noch mitten drin und könntest dir sicher angenehmeren Zeitvertreib vorstellen, als dich schon wieder mit deinem Problem zu befassen, nicht wahr? Aber da musst du durch!

Also, falls du Zeit hast und in dir drin gerade wieder einmal die *Morgensonne* strahlend am Himmel steht, so ziehe dich aus dem Trubel des Alltags an irgendeinen stillen Ort zurück - ausgerüstet mit deinen Farb-/Filzstiften, deinem Problembild und einem leeren Zeichenblatt - und *betrachte* dort nochmals in aller Ruhe *ganz bewusst* deine Zeichnung vom letzten Mal!

Innerhalb des Problem-Felsbrockens hast du ja alle Beteiligten dargestellt (oder dich allein), auch das Gesprochene, Gedachte und Gefühlte, das Gemüts-Wetter, ev. ein Gewitter usw.

Weiter kannst du an deinem Bild ablesen, wie das Problem entstanden ist, ob zum Beispiel Reviergrenzen verletzt wurden oder ob jemand auf einer schwierigen Komplexstelle ausgerutscht ist und wie andere darauf reagiert haben usw.

Rufe nun deinen 'inneren Helfer' her, damit du dich mit ihm zusammen nochmals ganz in das Problemgeschehen vertiefen kannst. Dazu musst du heute nicht mal in deine Seelenlandschaft hineingehen, sondern kannst auch hier in deiner äusseren Welt bleiben - in deinem Zimmer etwa oder irgendwo sonst an einem stillen Ort.

Nach der Begrüssung wird dich dein 'Helfer' bestimmt als Erstes daran erinnern, deinen schimmernden *Schutzmantel anzuziehen*, damit du dich beim Wieder-Erleben der schwierigen Problemsituation nicht durch das eventuelle Ausflippen deines Schattens erneut verletzest. Und sobald du deinem 'Schatten' in der Vorstellung auch noch beruhigend die Spürhund-Leine umgelegt hast, bist du bereit zu hören, was dir dein weiser 'innerer Helfer' heute beibringen will.

'Nun, mein/e liebe/r _____,' beginnt dein 'Helfer' freundlich - nur für dich innerlich hörbar - und blickt dabei auf deine vor dir liegende Zeichnung mit dem bereits geklärten Problem. 'Jetzt weißt du genau, was da schief gelaufen ist, nicht wahr? Doch wahrscheinlich kannst du dir überhaupt noch nicht vorstellen, wie du da je wieder rauskommen könntest...'

Resigniert nickst du sofort und bist froh, dass dein 'Helfer' weiss, wie du dich fühlst. Aufmunternd klopft er dir daraufhin auf die Schulter - von aussen natürlich nicht sichtbar - und sagt, wie damals in der Heldenausbildung, ernsthaft zu dir:

'Du, liebe/r _____, brauchst also dringend eine gute Lösung für dein Problem, aber du kannst beim besten Willen in deiner Zeichnung hier nirgends eine entdecken. Ich weiss jedoch als dein 'Helfer' und Angestellter Gottes, dass unser aller Schöpfer in seinem riesigen Universums-Kunstwerk für *jedes* Problem *immer* auch eine oder gleich mehrere mögliche Lösungen bereithält. Man muss sie nur *erkennen*...'

Du blickst deinen 'Helfer' etwas skeptisch an, doch dieser fährt ungerührt weiter:

'Um Lösungen zu finden, muss man folglich vor allem *sehen können*. Wäre es da nicht auch möglich, dass es einfach *an deinen Augen liegt*, dass du noch keine Lösung für dein Problem gefunden hast?'

Verwirrt berührst du deine Augen, doch diese fühlen sich ganz normal an. Und falls du in der äusseren Realität eine Brille trägst, die deine Sehschwierigkeiten korrigiert, so würde sie ja sowieso nur deine *äusseren* Augen betreffen.

Im Moment geht es hier aber offensichtlich um deine *inneren Augen*. Doch mit diesen hattest du bisher noch gar keine Probleme, deinen 'Schatten' oder die Seelenlandschaft oder das Gemüts-Wetter in dir zu erkennen. Also was will dein 'Helfer' eigentlich andeuten, wenn er sagt, es könnte an deinen Augen liegen?

Fragend schaut du wieder zu deinem 'Helfer' und versuchst in seinem Gesicht zu lesen, worauf er hinaus will. Doch er schmunzelt nur und beginnt dir wie einem kleinen, unwissenden Kind zu erklären:

'Hör gut zu, liebe/r _____! Du weißt ja unterdessen, dass schwieriges Gemüts-Wetter oder ein Ausrutscher auf innerseelischen Komplexstellen bei allen Menschen dieser Welt sofort eine *Verengung der Sicht* bewirkt.

Und weil in einer schwierigen Situation darum logischerweise keiner mehr Zeit hat, um auch noch auf seinen 'inneren Helfer' zu hören, bleibt mir und allen andern 'Helfern' dieser Welt jeweils nur noch die Möglichkeit, dem von uns begleiteten 'Ich' wenigstens noch rasch eine unserer *seelischen Schutzbrillen* vor die *inneren Augen* zu 'werfen', damit die unkontrollierte Situation leichter überstanden werden kann. Das ist die *einzige Hilfe*, die wir 'Helfer' euch Menschen in solchen Momenten bieten können.'

Mit diesen Worten nimmt dein 'Helfer' einen *Koffer* hervor, den du vorher gar nicht beachtet hast, und legt ihn geöffnet vor dich hin. Fein säuberlich sind darin ein paar unterschiedliche Brillen angeheftet, auf die dein 'Helfer' nun der Reihe nach zeigt:

'Diese hier zum Beispiel - die aussieht wie eine normale *Sonnenbrille* - ist in deiner Seele als Schutz nötig, wenn dort drin deine Bewusstseins-Sonne mal allzu grell scheint, so dass du gar nicht verkraften könntest, was du da alles zu sehen bekämost...

Und bei ganz schlimmen Erfahrungen brauchen die Menschen diese *rosarote Schutzbrille*, um sich das hereinbrechende oder bereits hereingebrochene Unheil immerhin ein bisschen 'schönmalen' zu können...

Manchmal genügt aber auch schon diese Brille mit den *nach innen gebogenen (konkaven) Gläsern*, denn wenn man da hindurchblickt, steht alles auf dem Kopf. Dies relativiert die Dinge ein wenig und man kann dank dieser veränderten Sichtweise oft sogar über Schwierigkeiten lachen...

Im Gegensatz dazu hat diese Brille hier jedoch Gläser, die nach aussen gebogen (konvex) sind und wie Fernglas-Linsen geschliffen wurden. Damit sieht alles viel, viel grösser aus, als es in Wirklichkeit ist, so dass man eine vorher unwichtig scheinende Sache auf einmal eindrücklich gross wahrnimmt und sie darum endlich ernst nimmt und handelt...'

'Aha', grinst du verschmitzt, 'demnach hast du mir letztes Mal beim Problem-Betrachten kurzerhand eine solch vergrössernde Brille aufgesetzt, denn der Felsbrocken kam mir in diesem Moment riesig vor.'

'Genau!', lächelt dein 'Helfer' dich mit seinem entwaffnenden Charme an. 'Ich meine es halt immer gut mit dir. Ohne diese Hilfsbrille hättest du dich sicher herausgeredet, dass doch alles gar nicht so schlimm sei, nicht wahr?'

'Wäre gut möglich,' gibst du ehrlich zu und schaust dir dann noch die restlichen Brillen im Koffer an.

Eine davon setzt dir dein 'Helfer' nun probenhalber auf die Nase - und schwupp, siehst du ihn nicht mehr vor dir, obwohl alles andere ringsherum noch da ist wie zuvor. Verwirrt ziehst du sie wieder aus und bemerkst, dass dein 'Helfer' sich gar nicht von der Stelle weg bewegt hat, doch durch diese besonderen Brillengläser hat es so ausgesehen, als hätte er sich in Luft aufgelöst.

'Das ist eben eine *Verdrängungsbrille*', sagt dein 'Helfer' erklärend. 'Mit ihr kann man in schwierigen Augenblicken das, was vor einem liegt und einem Angst macht, regelrecht aus dem Blickfeld herausschneiden und *ausblenden*, um trotzdem

weitermachen zu können wie bisher. Manchmal ist dies vorübergehend die einzige Rettung...

Und diese Schutzbrillen-Variante hier gibt dir die Möglichkeit, deine *Erinnerungen zu verändern*, so dass du Unangenehmes vergessen kannst, Angenehmes dir aber immer noch schöner vorkommt, je öfter du daran denkst - bis du überzeugt bist, dass deine Vergangenheit genauso stattgefunden hat, wie du sie jetzt siehst...

Und wieder eine andere Ausblendungs-Version ist diese *Scheuklappenbrille*, mit der man links und rechts von sich alles Ablenkende durch herausklappbare Lederstücke fernhalten kann, um ungestört und ohne zu Erschrecken seines Weges gehen zu können - wie Pferde an einer vielbefahrenen Strasse halt.

Und erkennst du, wozu diese Brille hier gut sein könnte?', fragt dein 'Helfer' jetzt und gibt dir ein *innen* verspiegeltes Modell, um es auszuprobieren.

Überrascht stellst du fest, dass du auf einmal deinen eigenen 'Schatten' *vor dir* auf den 'Helfer' projiziert siehst, obwohl er sich doch eigentlich gerade völlig unbewusst *hinter* deinem Rücken an seiner Leine befindet. Wie das wohl möglich sein kann?

'Raffiniert, nicht wahr?', meint dein 'Helfer' strahlend. 'Dies ist eine *Projektionsbrille*. Damit kannst du *in Notsituationen* unbewusste seelische Schmerzen blitzartig auf eine andere Person projizieren, damit du nicht selber leiden musst. Das kann ebenfalls lebensrettend sein, aber man ist natürlich nicht mehr fähig, in diesem Moment das Gegenüber noch realistisch wahrzunehmen...'

Beeindruckt legst du auch diese aussergewöhnliche Spiegelbrille wieder in den Koffer zurück und schaut die verschiedenen Schutzbrillen des 'Helfers' nochmals durch.

Plötzlich klopft dir dein 'Schatten' von hinten auf die Schulter und platzt heraus:

'Das ist doch noch gar nichts! Schau mal, welch tolle Brillen *ich* für dich habe!'

Ohne deine Reaktion abzuwarten, hält er dir eine seiner Erfindungen vor die Augen und auf einmal sieht durch diese Brille dein 'Helfer' wie ein grosser, farbiger Vogel aus - jedenfalls ganz anders, als du ihn dir heute vorgestellt hast.

'Wozu soll denn das gut sein?', fragst du deinen 'Schatten' und ziehst das komische Ding wieder aus.

'Na, das ist doch klar!', findet dieser beleidigt. 'Das ist eine *Bildbrille* und funktioniert wie die kleinen Spielzeugkameras von früher, bei denen man nur auf den Knopf drücken musste und klick, hatte man schon irgendein Landschaftsbild oder sonst ein Bild vor Augen.

Jedenfalls ist das sehr praktisch, wenn man etwas unsicher ist, sag ich dir. Denn mit dieser Brille kannst du dir von allem und jedem schon im Voraus ein Bild machen und musst dich nicht mühsam an die komplizierte, vielfältige Realität herantasten...'

'Aber die Bilder dieser Brille sind doch bestimmt meistens falsch und zeigen nur unsere *Vorurteile* und *Erwartungen* - gar nicht das, was wirklich eintreffen wird, und auch nicht diejenige Person, die gerade real vor einem steht,' wirfst du ein.

'Och, das macht doch nichts!', versucht dein 'Schatten' dich zu beruhigen. 'Dafür weiss man dank diesen vorgegebenen, festen Bildern immer genau, woran man ist...'

Aber wenn dir das zu langweilig ist, liebe/r _____, überzeugt dich vielleicht diese *Bildbrillen*-Variante' hier,' meint dein 'Schatten' locker und setzt dir ein anderes Modell auf.

Diesmal erblickst du ihn selber als freundlichen Zauberer vor dir - ebenfalls völlig anders, als er dir vorher begegnet ist. Doch kaum bewegst du dich ein bisschen, so *ändert* dieses Bild wieder und dein 'Schatten' wird zu einem scheusslichen Monster. Bewegst du dich aber erneut, so kommt das Bild des freundlichen Zauberers zurück und dann wieder das Bild des Monsters und so fort.

'Cool, nicht wahr, diese *Kippbildbrille?*', sagt dein 'Schatten' stolz und möchte unbedingt, dass du das auch so siehst. 'Wenn du sie aufsetzest, erlebst du stets beide Seiten des Lebens und zwar fast gleichzeitig, so dass du - ohne dich entscheiden zu müssen - zwischen den *Extremen* hin- und herdriften kannst. Das ist so toll, wie surfen!'

Dich überzeugt das aber nicht und deshalb erwidert du zurückhaltend:

'Aus Spass würde ich diese Brille bestimmt mal kurz tragen, aber auf Dauer wäre es mir dann doch viel zu anstrengend, mich ständig auf zwei völlig verschiedene Welten einstellen zu müssen - und wieder und wieder. Darum, nein danke!'

Mit diesen Worten gibst du deinem 'Schatten' die Kippbildbrille zurück, wartest jedoch gespannt, was er dir wohl sonst noch Ungewöhnliches anzubieten hat.

'Hier habe ich dir auch noch eine *Konzentrationsbrille*,' bemerkt dein 'Schatten' eifrig und gibt dir ein lustiges Fasnachtsbrillen-Modell. Du setzt es dir selber auf die Nase und merkst, dass du durch eine kleine, kreisrunde Stelle in der Mitte der beiden Brillengläser zwar *klar* nach vorne blicken kannst, jedoch rundherum alles dermassen *verzerrt* wird, dass dir beim Umherschauen beinahe schwindlig wird.

Dein 'Schatten' erklärt dir dazu stolz:

'Diese spassige Brille habe ich extra für dich gemacht, dass du dich nicht nur in plötzlichen Ausrutsch- oder Freundlichkeits-Situationen per Tunnelblick auf das Wichtigste konzentrieren kannst, sondern tagein, tagaus ohne Unterbruch. Das wäre doch eine grosse Hilfe für dich als 'bewusstes Ich', in der Schule etwa oder bei der Arbeit, nicht wahr?

Und ich selber könnte mich als dein 'Schatten' erst noch viel, viel freier um dich herum bewegen, da du ja nur das kleine, runde Blickfeld vor dir benutzen würdest...'

Hin- und hergerissen überlegst du dir, ob diese komische Brille dir vielleicht wirklich helfen könnte, dich besser auf einzelne Dinge zu konzentrieren, was ja nicht schaden würde...

Doch - würdest du durch den Dauer-Tunnelblick wohl nicht etwas 'eng-stirnig' werden, weil du mit dieser einschränkenden Brille doch gar keine Situationen mehr überblicken könntest? Und dein nahezu unbewusster 'Schatten' wäre die ganze Zeit über in seinem riesigen Blindfeld ja ohne Aufsicht...?

'Ich überleg's mir noch,' sagst du deshalb ausweichend zu ihm und drückst ihm die Tunnelblick-Zerrbrille wieder in die Hand.

Als Nächstes setzt er dir jetzt eine völlig *verdreckte Brille* vor die Augen, so dass alles, was du damit anschaust, irgendwie schmutzig und vergammelt wirkt. Angewidert ziehst du sie augenblicklich wieder aus, während dein 'Schatten' trotzdem noch versucht, dich für ihre Vorzüge zu begeistern:

'Diese *Schmutzbrille* ist wunderbar, falls du mal auf einer Komplexstelle ausgerutscht und in ein Schlammloch gefallen bist. Hinterher kannst du das damit verbundene 'Scheissgefühl' nämlich noch lange, lange als Brille weiter tragen. Es gibt doch nichts

Schöneres, als tagelang *schlechter Laune* zu sein und allen ins Gesicht zu sagen, wie doof man sie findet, nicht?'

Als dein 'Schatten' merkt, dass du diese Brille aber auch nicht so toll findest wie er, hält er dir jetzt ein Modell vor die Augen, deren Gläser sogar blutverschmiert sind - als wärest du mitten auf ein Schlachtfeld gestürzt, wo sich Blut, Kampfgebrüll, Schweiß und Schmerzensschreie miteinander mischen...

Entsetzt wirfst du diese mörderische *Blutbrille* von dir weg, doch dein 'Schatten' liest sie wieder vom Boden auf und tätschelt sie liebevoll, während er vorwurfsvoll vor sich hin knurrt:

'Das ist doch eine geniale Brille! Mit ihr könntest du dich auf schmerzvolle Lebenserfahrungen *vorbereiten* und dich schon vorsorglich *abhärten*, um zu einem starken Kerl, zu einer starken 'Kerlin' zu werden, den/die nichts mehr verunsichern kann - nicht mal Gewalt, Schmerz und Krieg.

Eine bessere Versicherung gibt es überhaupt nicht!'

Du schüttelst jedoch nur immer wieder entschieden den Kopf, bis dein 'Schatten' halt noch seine letzte Brille hervorholt und dir auch diese probenhalber auf die Nase setzt. Diesmal bestehen deren Brillengläser aus je zwei dünnen Scheiben, die erstaunlicherweise mit Wasser gefüllt sind, so dass du sofort das Gefühl hast, in einem See zu tauchen.

Dazu erklärt er dir umtriebig:

'Diese *Wasserbrille* habe ich gebastelt, damit es jeweils nicht mehr so schrecklich für mich ist, mit dir zusammen nach einem Komplex-Ausrutscher irgendwo ins Gefühls-Wasser fallen zu müssen. Hat man nämlich ein solches Ding schon die ganze Zeit vor den Augen, so ist man bereits an den Blick aus dem Wasser heraus gewöhnt und erlebt nicht jedes Mal diesen schockartigen Wechsel beim Sturz ins kühle Nass - eine tolle Erfindung, nicht wahr?'

Ausnahmsweise bist du ganz seiner Meinung, denn da du dich mit dieser Brille auf der Nase ja gar nicht mit anstrengendem Schwimmen über Wasser halten musst, dir aber trotzdem vorkommen kannst wie ein Fisch in seinem Element, hast du überhaupt nichts dagegen, sie zu tragen. Du findest diese Vorsichts-Brillenvariante sogar supercool und eigentlich hättest du grosse Lust, sie gar nie mehr auszuziehen...

'Nur zu! Ich schenke dir meine Wasserbrille gern,' sagt dein 'Schatten' grosszügig und du freust dich so sehr darüber, dass du mit ihm an der Leine gleich vor Ort einen ausgelassenen Freudentanz aufführst. Dies fühlt sich mit der Brille vor den Augen so an, als wärt ihr zwei Delphine, die sich fröhlich in den Wellen des Meeres tummeln...

Nun macht sich aber dein 'Helfer' mit einem leisen Räuspern bemerkbar und meint beiläufig:

'Erinnerst du dich noch an den 'Trinkhalm im Wasserglas', mein/e liebe/r _____?'

Du hältst verdutzt inne und überlegst kurz, was es damit auf sich gehabt hatte. Ach ja, durch das Wasser werden die Lichtstrahlen gebrochen, so dass die Sicht aus den schwankenden Unterwasser-Gefühlen heraus verschwommen und leicht 'verbogen' wirkt, im Gegensatz zur klaren Sicht vom festen Boden aus.

Doch, was macht das schon? Es fühlt sich so herrlich an, mit dieser Wasserbrille auf der Nase selbst an Land wie ein Fisch in den eigenen Gefühlen herumschwimmen zu können, dass es doch richtig dumm wäre, auf dieses wunderbare 'Schatten'-Geschenk zu verzichten, nur weil man damit nicht mehr ganz klar sehen kann.

'Na, wenn du meinst,' erwidert dein 'Helfer' gelassen. 'Ich muss dich aber darauf aufmerksam machen, dass genau hier der Punkt liegt, wo sich all diese Brillen von *etwas Hilfreichem und Gutem in etwas Schlechtes und Gefährliches verwandeln*. Das gilt nicht nur für die Brillen deines 'Schattens', sondern auch für die ganze Sammlung meiner eigenen 'Helfer'-Brillen.

Sobald man sie nämlich nicht mehr nur in einer passenden Situation trägt, sondern sie als *Dauerschutz und vorsorgliche Abwehrhaltung* nie mehr ablegen möchte, so nimmt das Unheil seinen Lauf...

Stell dir nur mal vor, was passiert, wenn du etwa diese gewöhnliche Sonnenbrille hier aus lauter Angst, geblendet zu werden, auch bei schlechtem Wetter oder im Haus drin trägst!

Sie *verdunkelt* dir doch völlig unnötig die Sicht und macht es dir unmöglich, genau hinzusehen oder etwas Bestimmtes zu finden. Und mit der Zeit *verdüstert* sie dir sogar deine normale Weltsicht, bis du alles nur noch *negativ siehst* und aus dem *Jammern* nicht mehr herauskommen wirst. Nicht umsonst spricht man von krankhaftem '*Schwarzsehen*', das vor allem Übervorsichtige befällt...!

Und so geht es dir aber auch bei allen andern Schutzbrillen von mir oder von deinem 'Schatten', wenn du sie nicht mehr ausziehen willst:

Mit der *rosaroten Brille* zum Beispiel wirst du schon bald keine realen Missstände mehr wahrnehmen können und so auch unfähig sein, etwas dagegen zu unternehmen; mit der vergrößernden *Lupenbrille* fühlst du dich logischerweise ständig von allem überfordert - oder schlichtweg zu dick; mit der *konkaven Brille* stellst du immer alles auf den Kopf, bis dich keiner mehr ernst nimmt; mit den drei *Verdrängungsbrillen* lebst du nur einen eng begrenzten Teil deines Lebens, weil alles andere ja 'nicht-sein-darf'; und mit der innen verspiegelten *Projektionsbrille* nimmst du deinen eigenen 'Schatten' nicht mehr wahr, sondern erblickst ihn in den andern Leuten und unterstellst diesen deswegen oft völlig Falsches...

Trägst du dagegen die *Bildbrille* deines 'Schattens' viel zu lange, so hältst du zwanghaft an einem Angst- oder Wunsch-Bild fest, das du dir von dir selber, von einer anderen Person, einer Situation oder von deiner Zukunft gemacht hast, und wirst auf diese Weise garantiert irgendwann enttäuscht werden. Oder du kippst mit der *Kippbildbrille* ständig von einer Stimmung in die andere und erwartest von deinen Mitmenschen, dass sie die Welt jeweils genau gleich sehen wie du gerade...

Mit der spassigen *Konzentrationsbrille* des 'Schattens' dagegen konzentrierst du dich bei Dauergebrauch auf völlig Unwichtiges, weil du halt den Überblick verlierst und deinem 'Schatten' viel zu viel Raum lässt; und mit der *Schmutzbrille* wirst du nach einer Weile zwangsläufig zu einem schrecklich abwertenden Menschen, der alles in den Dreck zieht; mit der mörderischen *Blutbrille* vor Augen werden dagegen Horror, Gewalt und Schmerzen für dich normal und deine Abhärtungsschale so dick, dass kein Mitgefühl für andere mehr durchdringt; und durch die *Wasserbrille* nimmst du die Realität nur noch gefühlsmässig verzerrt wahr, manchmal auch dampf-blind oder eisig erstarrt - jedenfalls nicht so wie deine Mitmenschen...

Legst du also eine unserer innerseelischen 'Helfer'- oder 'Schatten'-Brillen gar nie mehr ab, so bekommst du die Realität nur noch *teilweise, falsch oder verzerrt* mit, reagierst aber trotzdem ständig so, als wäre alles real, was du sehen kannst.

Deshalb fällt wohl kaum jemandem um dich herum etwas auf und du lebst mit deiner *Vorsichts- oder Abwehr-Brille* so lange, bis sie in deinem Innern mit deinem 'Ich'-Gesicht regelrecht *verwachsen* ist und zu einer dauerhaften *Haltung und Gewohnheit* wird - zu einer Komplexbrille eben.

In diesem Stadium spürst du diese *Komplexbrille* aber überhaupt nicht mehr und du kannst dich auch nicht erinnern, sie mal in einer schwierigen Situation nur als Kurzzeitschutz erhalten zu haben. Sie gehört nun einfach als Baustein deiner Persönlichkeit ganz zu dir und *ersetzt* sozusagen deine klar sehenden, inneren Augen, bis irgendwann jeder deine veränderte Sichtweise für deine ureigene hält - selbst du...'

Abrupt schaust du zu deinem 'Helfer' auf, den du jedoch nur halbwegs erkennen kannst, weil du ja immer noch die Wasserbrille des 'Schattens' trägst. Rasch ziehst du sie aus und starrst deinen 'Helfer' unsicher an, während du stotterst:

'Willst du damit sagen, dass, dass, dass ich deswegen...?'

Dein 'Helfer' nickt langsam und antwortet verständnisvoll lächelnd:

'Ja, so ist es! Auch du trägst schon lange, lange eine dieser Komplexbrillen - oder vielleicht hast du sie sogar bereits von deinen Eltern oder Grosseltern als Persönlichkeitsanteil vererbt bekommen. Doch davon hast du ja nichts wissen können, denn diese psychische Komplexbrille ist völlig unsichtbar und verändert nur *deine Sichtweise*. Aber leider ist eben genau dies der Grund, warum du im Moment unfähig scheinst, eine gute, hilfreiche Lösung für dein Problem finden zu können...'

'Und welche Brille trage ich denn deiner Meinung nach?', willst du jetzt etwas ärgerlich von deinem 'Helfer' wissen.

'Das musst du schon selber herausfinden,' erwidert dieser aber nur leichthin und fügt wenigstens noch aufmunternd hinzu:

'Du hast ja schon so viele Erfahrungen auf dieser langen Forschungsreise durch deine Seele gesammelt, dass du bestimmt mit Hilfe deiner Werkzeugsammlung herausfinden kannst, welche Art Komplexbrille du unsichtbar auf der Nase deines 'bewussten Ichs' trägst - eventuell sind es ja sogar mehrere, wer weiss. Aber nur Mut, das schaffst du schon!

Ich lasse dir jedenfalls den Koffer mit meinen Brillen da und auch dein 'Schatten' wird dir sicher gerne seine Modelle ausleihen, bis du erkannt hast, welche davon deine Sicht so sehr *einschränken* oder *unrealistisch verändern*, dass du dadurch 'lösungsblind' geworden bist. Bis bald!

Unversehens bist du in deiner Seelenlandschaft alleine und fühlst dich ein bisschen überfordert damit, das unsichtbare Ding da vor deinen inneren Augen selber identifizieren zu müssen, ohne dass du es überhaupt sehen, geschweige denn anderswie wahrnehmen kannst.

'Das ist doch verrückt!', brummst du wütend vor dich hin. 'Es wäre doch für meinen 'Helfer' ein Leichtes gewesen, mir rasch zu zeigen, um welche Komplexbrille(n) es sich bei mir handelt. Aber nein, er lässt mich hier einfach sitzen und ich soll wieder Meister-Detektiv spielen in meinem Innern...!'

Na gut, mal sehen,' sagst du nach einer Weile schon etwas ruhiger zu dir selber. 'Was könnte mir denn dabei wohl am besten helfen?

Den *Schutzmantel* gegen psychische Verletzungen habe ich ja bereits umgelegt und meinen 'Schatten' halte ich auch immer noch an seiner *Leine* fest, während er im Moment gespannt von einem Fuss auf den (die) andern hüpf, weil er keine Ahnung mehr hat, ob es sich bei mir um eine von seinen Brillen handelt oder um eine von meinem 'Helfer'...

Und meine *Leittierfähigkeiten* habe ich ebenfalls schon 'in Betrieb genommen', denn ich bin ja gerade sehr aufmerksam, an meinem eigenen Wohl interessiert, orientiere mich klug an meinen Erfahrungen und bin entschlossen, das Rätsel zu lösen.

Aber meine *Nachtwanderungs-Lampe* könnte mir vielleicht jetzt besonders nützlich sein,' denke ich auf einmal, 'denn diese schafft es ja, selbst durch das schwärzeste Dunkel meines Unbewussten zu leuchten. Und da ich meine unsichtbare Komplexbrille wirklich noch nie bemerkt habe, scheint sie doch extrem *unbewusst* zu sein...

Also - meine Lampe ist nun angezündet.

Und was ist mit meinem *Revierregel-Kompass*? Kann mir dieser wohl ebenfalls helfen, meine unsichtbare Komplexbrille zu entdecken? Nein, ich glaube, hier in diesem Zusammenhang bringt mir dieses Werkzeug nichts.

Aber könnte ich eventuell mit der *Vier-Elemente-Methode* von Walter Odermatt weiterkommen? Vielleicht passen ja all diese Brillen genauso zu einzelnen der vier Elementbereiche wie die positiven und negativen Komplexstellen in uns drin. Dann müsste ich nämlich nur noch herausfinden, welcher negative Komplex welche Komplexbrille 'erzeugt'...

Mal sehen! Welche Minus-Komplexzahlen kommen in meiner Problem-Felsbrocken-Zeichnung überhaupt vor...?

Doch egal wie ich es auch drehe und wende, ich komme nur immer wieder darauf, dass eigentlich *jede* dieser Brillen bei *jedem* der vier negativen Komplexe vorkommen kann. Also grenzt dies die Auswahl doch überhaupt nicht ein und hilft mir somit kein bisschen weiter, meine eigene Komplexbrille zu entdecken.

Was soll ich nur tun? Ich komme einfach nicht dahinter, *was genau* meine Sicht verändert und einschränkt. So werde ich mein Problem ja nie lösen können...!

Bitte, Gott, zeig doch wenigstens *du* mir, wie ich vorgehen soll, damit ich herausfinden kann, welche Komplexbrillen-Sorte ich auf meiner 'Ich'-Nase trage!

Ja doch, ich brauche deinen Rat, Gott, mein Schöpfer! Ich bin doch *dein* Ritter und im Auftrag deiner göttlichen Majestät unterwegs. Und als solcher muss ich doch immer wieder Rücksprache mit dir halten, damit ich am Ende jede meiner Handlungen vor dir ver-antwort-en kann. Doch im Moment bin ich nicht einmal mehr fähig, irgendwie zu handeln, denn ich weiss überhaupt nicht mehr weiter. Bitte, hilf mir!!!

Mein 'Helfer' hat mir erzählt, dass du mich unbedingt in deinem Schöpfungskunstwerk haben wolltest und dass du mich über alles liebst. Darauf vertraue ich auch voll und ganz und bin dir so dankbar, dass du mich schon von klein

auf jederzeit in deiner strahlenden Liebes-Hülle sicher und geborgen gehalten hast. Nur du kannst mir jetzt noch weiterhelfen...'

Du hältst inne und hörst einfach nur still in dich hinein, selber überrascht über dich, dass du gerade so etwas wie ein Gebet gestammelt hast. Das ist sonst nicht so deine Art, aber im Moment ist dir halt gar nichts anderes mehr übrig geblieben, als Gott um Hilfe zu bitten.

Eine Weile machst du überhaupt nichts, sondern bist nur einfach da und fühlst dich in Gottes Liebes-Hülle geborgen. Doch auf einmal *kommt dir etwas in den Sinn*.

Du nimmst deine unsichtbare, innere Lampe und leuchtest damit jede einzelne Brille deines 'Helfers' und auch diejenigen deines 'Schattens' von allen Seiten her an. (Geh dazu dorthin zurück, wo in diesem Kapitel alle Brillen vorgestellt werden!)

Du setzt dir in der Vorstellung eine nach der anderen auf und versuchst jedes Mal geduldig zu *erspüren*, wie sie sich für dich *anfühlt*. Dabei überlegst du konzentriert:

'Welche Brille ist mir unangenehm, welche angenehm? Mit welcher fühle ich mich so geschützt, dass ich sie viel zu lange aufbehalten möchte? In welchen Bereichen bin ich oft etwas *zu* vorsichtig? Wo reagiere ich automatisch mit Abwehr? Und *wie* reagiere ich dann genau? Passt eine dieser Brillen zu etwas, das ich mir in letzter Zeit angewöhnt habe? Oder für welche Haltung bin ich schon immer bekannt gewesen? Und was halte ich eigentlich von meinen Mitmenschen, von meinem Leben, meiner Zukunft, von der Welt ganz allgemein usw.

Auf einmal ist dir ganz klar, *welche* Brille(n) da unsichtbar auf deiner Nase sitzt(sitzen), seit du sie dir als Komplexbrille(n) angewöhnt oder sie von deinen Vorfahren geerbt hast. Du musstest sie nur erst einmal *erfühlen*, um sie wahrnehmen zu können, denn 'sehen' kam in diesem Fall gar nicht in Frage - eigentlich logisch im eigenen *Unbewussten*, wo man ja nichts weiss und nichts sehen kann... *Das* war der Trick!

Erfreut wendest du dich im Stillen nochmals an Gott und dankst ihm überschwänglich, dass er dir so unauffällig liebenswürdig aus der Patsche geholfen hat.

Jetzt, wo du erkannt hast, welche Komplexbrille vor deinen inneren Augen angewachsen ist, hättest du natürlich grosse Lust, deinen 'Helfer' herzurufen, um ihm freudestrahlend zu berichten, was du über dich herausgefunden hast, und um mit ihm zusammen sofort nach einer Lösung für dein Problem zu suchen. Doch du spürst, dass dir dafür heute einfach nicht mehr genug Kraft bleibt.

Also begnügst du dich doch lieber erst noch mit deiner Komplexbrillen-Entdeckung und holst dafür einfach dein leeres Zeichenblatt und deine Farb-/Filzstifte hervor. Wenn alles bereit liegt, schliesst du deine äusseren Augen und lässt kurz an dir vorüberziehen, was du heute erlebt hast...

Wähle nun davon jenen Teil aus, als dein 'Helfer' und dein 'Schatten' deinem 'bewussten Ich' ihre verschiedenen Brillen vorgeführt haben! Auf deiner Zeichnung sollte darum etwa Folgendes zu sehen sein:

- dein '*bewusstes Ich*', in den fast unsichtbaren, schimmernden Schutzmantel mit Kapuze gehüllt, die Lampe angezündet, die Leine am Handgelenk befestigt,
- dein '*Helfer*' - wie er heute aussieht - mit seinem geöffneten Brillenkoffer und vielleicht irgendeiner Brille in seiner Hand,
- dein '*Schatten*' - ebenfalls mit heutigem Aussehen - an seiner Leine angebunden, wie er gerade eine seiner Brillen aus den Kleidern, dem Fell oder aus seinen Federn herauszieht...

Und alle drei Seelenfiguren sind dabei eingehüllt in die strahlende *Gottvertrauenshülle*, während die Morgensonne von links oben wieder die ganze Szene *beleuchtet* (*bewusst* macht).

Wenn dir alles klar ist, beginnst du diese innere Vorstellung auf das Blatt vor dir aufzuzeichnen und auszumalen...!

Prima hast du das gemacht! So wirst du dich später wieder leicht daran erinnern können, welche *Schutz- und Abwehrbrillen* dein '*Helfer*' und dein '*Schatten*' für dich bereithalten, falls du mal in Schwierigkeiten gerätst und sie wirklich nötig hast.

Male zum Schluss aber auch noch deine neu entdeckte, *eigene Komplexbrille* deinem '*bewussten Ich*' vor die Augen und notiere in kleinen Buchstaben daneben, von welcher Sorte sie ist!

So, das wär's! Wieder hast du ein wirklich aussagekräftiges Bild für dein Forschungsreise-Bilderbuch gemalt. Super!

Diesmal schreibst du als Titel darüber: '*Seelische Schutz- und Abwehrbrillen / meine eigene Komplexbrille*'.

Und nun solltest du dich unbedingt ausruhen, denn es ist wirklich recht anstrengend, etwas Unbewusstes an sich selber zu erkennen, nicht wahr?

Wenn du dann wieder bei Kräften bist, kannst du dich im Alltag ja mal darauf achten, wie du immer und immer wieder alles durch deine spezielle, lang angewöhnte Komplexbrillenart betrachtest - ob du willst oder nicht...

20. Lösungswege

Hallo, liebe/r _____, Ritter/in seiner Majestät!

Bist du nach der langen Forschungsreise durch deine innere Seelenlandschaft jetzt bereit für den Endspurt?

Heute geht es für dich nämlich darum, nach dem bewussten *Aufdröseln* *deines Problems* und dem Erkennen deiner *behindernden Komplexbrille(n)* nun endlich doch noch eine *gute Lösung* für dich und deine Mitmenschen zu finden, um bald wieder erlöst und befreit dein eigentlich wunderbares Leben weiterleben zu können.

Wenn du dich ausgeruht und fit fühlst und wieder mal die herrlich strahlende Morgensonne dein Bewusstsein erhellt, so gehst du am besten erneut dorthin, wo du dich letztes Mal mit deinem 'inneren Helfer' getroffen hast: in deinem Zimmer etwa oder im Garten, auf einem Spaziergang, im Wald, beim Wandern, auf einem Berg, an einem See usw.

Es ist nur wichtig, dass du dort alleine sein kannst und von nichts und niemandem gestört wirst. Auch solltest du wieder deinen Zeichenblock, die Farb-/Filzstifte und ebenso deine Problembrocken-Zeichnung dabei haben. Und etwas zu Essen und zu Trinken wäre natürlich ebenfalls hilfreich, damit dich deine körperlichen Bedürfnisse nicht ablenken...

Sobald du bereit bist, kannst du mit offenen oder geschlossenen äusseren Augen wieder deinen '*Helfer*' zu dir herrufen, so dass er für dich '*innerlich sichtbar*' wird.

Begrüsse ihn und erzähle ihm, was du über deine Komplexbrille(n) herausgefunden hast - und vor allem *wie* du sie auf einmal an dir selber erkannt hast...!

Bestimmt ist dein 'Helfer' sehr erfreut über deine Einsichten, die du unterdessen gewonnen hast.

Doch im Moment trägst du diese eingewachsene Komplexbrille ja immer noch vor deinen inneren Augen und kannst dir gar nicht vorstellen, wie du sie jemals loswerden könntest. Immerhin hast du letzthin im Stillen schon mehrmals versucht, das unsichtbare Ding vom Gesicht deines 'bewussten Ichs' zu klauben, zu reiben oder gar zu kratzen, doch sie hat sich nicht mal bewegt...

Hilfesuchend blickst du darum nun deinen 'Helfer' an. Doch dieser scheint wieder bereits zu wissen, welch sorgenvolle Gedanken dich belasten, denn er sagt beruhigend:

'Keine Angst, mein/e Liebe/r! Komplexbrillen wird man zwar nicht auf herkömmliche Art und Weise los und schon gar nicht durch angestregtes Entfernen-Wollen, aber dafür *durch diese besondere Brille hier*. Ich habe sie als dein 'innerer Helfer' von Gott persönlich bekommen, um sie heute endlich an dich weitergeben zu können - mein Lieblingsstück!'

Mit diesen Worten hält dir dein 'innerer Helfer' ein fast unsichtbares, leicht schimmerndes und federleichtes Ding hin, das du letztes Mal gar nicht in seinem Koffer gesehen hast. Vorsichtig nimmst du diesen Hauch von Brille in deine Hand, setzt sie dir sachte auf die Nase und schiebst die beiden Brillenbügel auf deinen Ohren zurecht, bis du sie auf einmal überhaupt nicht mehr spürst.

Währenddessen erklärt dir dein 'Helfer' freundlich:

'Das ist keine gewöhnliche Sehhilfe oder Schutzbrille, wie du sicher bemerkt hast, sondern es handelt sich hier um eine *Lösungsbrille*. Durch ihre speziellen, luftigleichten Brillengläser wird es dir möglich sein, trotz deiner festgewachsenen Komplexbrille in jedem noch so verzwickten Problem plötzlich erste Lösungen zu entdecken.

Versuch es doch gleich mal anhand deiner Problemzeichnung!'

Neugierig blickst du durch diese Lösungsbrille hindurch auf deine Zeichnung hinunter und bist verblüfft, weil du darauf jetzt einzelne Figuren, Zeichen, Wörter und Pfeile geheimnisvoll *aufleuchten siehst*, auch solche, die du da gar nicht selber hingemalt oder -geschrieben hast...

Sogar die *Empfindungen* der verschiedenen Personen strahlen dir jetzt aus deiner Problemskizze entgegen, obwohl du diese doch vorher wegen deiner unbewussten Komplexbrille nie richtig wahrnehmen konntest.

Nun jedoch scheint deren behindernde Wirkung durch diese phänomenale Lösungsbrille wie weggeätzt oder sonst wie aufgehoben zu sein. Als ob du eine coole '3D-Brille' aufgesetzt hättest, fällt es dir jedenfalls auf einmal ganz leicht, dich mit deinem 'bewussten Ich' *in die Lage* aller Problem-Beteiligten *zu versetzen* und du kannst sogar im Nachhinein *fühlen*, was *sie* in jener Situation gefühlt haben...

Staunend schaut du wieder zu deinem 'Helfer' hoch und dieser meint daraufhin schmunzelnd:

'Nicht wahr, du hattest keine Ahnung, dass es solch geniale Dinge in deiner Seele gibt? Aber unterdessen bist du eben mit deinem bewussten Helden-'Ich' so weit gekommen, dass du reif genug bist, um auch noch dieses neue *Seelen-Werkzeug benützen zu lernen*.

Du musst nur dein gerade aktuelles Problem in seine Einzelteile zerlegen - wie bereits geübt -, eine eventuelle Komplexbrille vor deinen Augen erkennen und dann diese Lösungsbrille davor setzen. Und schon leuchten dir Tipps und mögliche Lösungen entgegen, die am Ende sogar für *alle* Beteiligten akzeptabel und hilfreich sein werden. Super, nicht?'

'Aber, aber,' druckst du jetzt herum, 'warum ist es denn überhaupt noch nötig, zuerst die eigene Komplexbrille zu entdecken? Du hättest mir diese geniale Lösungsbrille doch gleich geben können, ohne dass ich so viel über mich selber hätte herausfinden müssen. Das war nämlich harte Arbeit, auf die ich gerne verzichtet hätte.'

Dein 'Helfer' grinst breit übers ganze Gesicht und bemerkt locker:

'Das kann ich mir gut vorstellen, mein/e liebe/r _____! Aber so lange die Menschen *nicht wissen*, welche unsichtbaren Komplexbrillen sie sich aus Spass, Übervorsichtigkeit, Angst oder Erwartung angewöhnt oder diese Gewohnheit bereits von ihren Ahnen übernommen haben, können sie durch diese Lösungsbrille gar nichts erkennen.

Erst wenn man *bewusst weiss*, was einem psychisch die Sicht einschränkt oder verfälscht, schafft es dieses wunderbare Geschenk von Gott, die verschiedenen Komplexverzerrungen und Sichtbehinderungen zu umgehen. Du musst also unbedingt *deine Komplexbrillen-Sorte kennen*, damit du durch diese Lösungsbrille hindurch vorher übersehene Zusammenhänge und auch die Empfindungen anderer Personen *aufleuchten sehen kannst*.'

'Aha, so ist das. Wäre ja auch zu schön gewesen...!', murmelst du vor dich hin. Dein 'Helfer' geht aber nicht darauf ein, sondern spricht munter weiter:

'Übrigens - diese Brille hat noch eine weitere Besonderheit: Nicht jeder Mensch sieht durch sie hindurch genau das Gleiche, wie man doch erwarten würde. Nein!

Die beiden Brillengläser sind nämlich so überirdisch raffiniert geschliffen, dass sie *für dich* andere Lösungen durch ihr völlig unsichtbares Raster hindurch lassen als für deine Kollegen oder für deine Familienmitglieder usw. - je nach Charakter oder psychischer Eigenart, die jemand besitzt.

So kann es ohne weiteres sein, dass der eine Mensch durch diese Lösungs-Brille gesehen die folgenden leuchtenden Worte auf seiner Zeichnung vorfindet: 'Nimm dich nicht so wichtig!', während ein anderer trotz ähnlichem Problem dort liest: 'Gib besser auf dich selber acht!' Denn Gott hat über diese Brille halt nicht Einheitslösungen für die Menschen parat, sondern solche, die ganz zu der jeweiligen Person und ihrem Leben passen...

Manchen hilft es nämlich oft schon, wenn sie sich nur nicht noch in das Problem hineinsteigern, sondern sich mehr darauf konzentrieren, wie gut es ihnen doch eigentlich bereits geht.

Doch bei andern wäre genau diese Reaktion ein schädliches, geradezu feiges Wegschauen, was das Problem ja noch viel schlimmer machen würde und folglich keine Lösung wäre.

Die einen Menschen müssen aber unbedingt lernen, fiese Sprüche gar nicht mehr zu beachten und dank dem seelischen Schutzanzug einfach von sich abprallen zu lassen, ohne darauf zu reagieren. Denn so können sie verhindern, dass sich ihr 'seelischer Schatten' vor lauter Verletztheit regelrecht in den 'Schatten' des Mobbers *verkrallt* - was am Ende ja beiden Beteiligten nur unnötig Energie absaugt!

Anderen Kindern und Erwachsenen jedoch zeigt diese geniale Lösungs-Brille klipp und klar auf, dass sie sich *sofort* irgendwo *Hilfe holen* sollten, weil das Problem zu gross geworden ist, um es noch alleine in den Griff bekommen zu können. Hilfe erhält man ja zum Beispiel bei Mama/Papa oder bei einem andern lieben Mitmenschen, aber auch bei einem Sozialarbeiter, Arzt, Psychiater oder Seelsorger oder übers Ratgebertelefon, Internet usw. Jedenfalls darf man in diesem Fall sicher nicht wegsehen, sondern *muss* sofort 'um Hilfe rufen', sonst...

Du siehst also, liebe/r _____, über diese Lösungs-Brille empfiehlt Gott jedem Menschen *ganz unterschiedliche Vorgehensweisen*, je nach dem, was für einen persönlich gerade am sinnvollsten ist.

Manchmal leuchten durch diese wunderbaren Brillengläser sogar *mehrere gute Lösungsmöglichkeiten gleichzeitig* auf, so dass es auf einmal schwierig wird, sich überhaupt für einen der vorgeschlagenen Wege *entscheiden* zu können...'

Du nickst unvermittelt nachdenklich vor dich hin, weil du dich erinnerst, dass du ja auch schon verzweifelt überlegt hast, ob du nun am freien Nachmittag deinen kranken Schulkollegen besuchen solltest oder ob es wichtiger wäre, zu Hause dein Zimmer aufzuräumen oder mit den Nachbarskindern für ein Fest Kuchen zu backen oder mit dem Bus in die Stadt zu fahren, um dir endlich neue Winterschuhe zu kaufen...

'Auch *dabei* hilft dir diese Lösungsbrille!', geht dein 'Helfer' auf deine Gedanken ein. 'Wenn du nämlich ganz genau hindurch schaust, wirst du nach einer Weile erkennen können, dass eine der vielen Lösungen ein ganz kleines Bisschen *heller leuchtet* als die andern. So weißt du, was Gott im Moment für dich als Wichtigstes erachtet, und musst dich gar nicht mehr selber entscheiden. Und mit der Zeit wirst du merken, dass Gott stets *das* für dich auswählt, was zu mehr *Freude und Frieden* führt.'

'Wirklich?', fragst du ungläubig.

Doch als du dir das Ganze nochmals genauer überlegst, musst du zugeben, dass du eigentlich schon immer hättest *spüren können*, welche Lösung jeweils die beste für dich gewesen wäre - jene nämlich, die dich wirklich am tiefsten freute und erst noch einen wunderbaren Frieden in dir hinterliess...

'O.k., ich hab's begriffen!', bemerkst du jetzt grinsend und lässt deinen 'inneren Helfer' wieder weitersprechen - was dieser auch sofort tut:

'Für die einen Probleme sieht man also ab und zu eher zu viele Lösungen, so dass man sich mit Gottes Hilfe *klug entscheiden* sollte. Aber mit dieser Lösungsbrille ist dies ja nun nicht mehr schwierig. Man muss nur bereit sein, den heller leuchtenden Vorschlag von Gott *auch wirklich in die Tat umzusetzen*...

Doch es gibt im Leben leider oft auch Probleme, die lassen sich überhaupt *nicht ändern* - weder bei dir, noch bei andern!

Denk nur mal an deine Körpergrösse, dein Aussehen oder an deine Fähigkeiten oder Unfähigkeiten! Die hast du ja in deine Gene gelegt bekommen und musst nun halt das Beste daraus machen. Auch dein Charakter oder deine psychische Eigenart sind dir einfach mitgegeben worden, so wie deine Intelligenz oder allfällige Krankheiten oder eine Behinderung. Selbst deine Eltern, Geschwister oder deine eigenen Kinder konntest du nicht auswählen und auch deine Nachbarn, Mitarbeiter oder Mitschüler musst du nehmen, wie sie sind, nicht wahr?

Und diese Liste ist hier noch nicht zu Ende! Denn im Moment ist dir doch auch dein Wohnort vorgegeben, deine tägliche Arbeit, eine bestimmte Menge Geld und anderer Besitz, aber auch das Wetter in deiner Umgebung, die Jahreszeit, die Natur, der Verkehr, die Wirtschaft, die Politik usw.

Und wenn jemandem auf schreckliche Weise Gewalt angetan worden ist oder jemand in deiner Familie plötzlich sehr krank wird oder gar zu sterben droht - eventuell auch du -, so kannst du daran meist ebenfalls überhaupt nichts ändern...!

Also scheint es doch manchmal, als gäbe es für einige Probleme überhaupt keine Lösung. Der Schmerz darüber oder der von Erlebtem oder auch von alten Komplexwunden ist dann einfach da in deinem Herzen, vielleicht sogar übergross, so dass du dich völlig machtlos dem Problem ausgeliefert fühlst.'

'Aber ich habe ja jetzt diese Lösungsbrille!', wirfst du rasch ein, weil dir diese Vorstellungen schon etwas Angst machen. 'Vielleicht kann sie einem ja selbst in solch aussichtslosen Momenten noch einen Ausweg zeigen...'

Schmunzelnd antwortet dir darauf dein 'Helfer':

'Gut überlegt, mein/e liebe/r _____, denn diese Lösungsbrille ist ja von Gott - und bei Gott ist wirklich nichts unmöglich!'

Doch nicht immer kannst du durch diese Brille hier gleich die gesamte Lösung deines Problems ablesen, sondern oft steht da erst mal nur in Leuchtbuchstaben die Aufforderung: 'Wende dich an mich, deinen Gott!'

Ja, da staunst du, was? Doch so ist es nun mal! Wenn in deinem Leben nichts mehr geht und du aus eigener Kraft weder vor noch zurück kannst, dann bleibt dir stets noch dein Schöpfer, der dich behutsam und voller Liebe durch deine Schwierigkeiten *hindurch tragen* wird, wie schlimm sie auch sein mögen.

Und *daraus* ergibt sich dann jeweils - meist völlig überraschend - eine ganz unerwartete, aber *wunder*-bare Lösung, mit der du aus deinem schrecklichen Schlamassel herauskommen kannst.

Du hast dies ja bereits selber erlebt, als ich dich mit der Komplexbrillen-Suche alleine lassen *musste*, damit du in deiner inneren Welt selbständiger wirst und deine seelischen Werkzeuge benützen lernst. Da hat Gott dich ja auch nicht sitzen lassen, sondern ist dir unauffällig beigestanden,' erinnert dich dein 'innerer Helfer'.

'Das stimmt!', bestätigst du beeindruckt. 'Gott hat mir plötzlich die *richtige Idee* eingegeben, so dass ich den Rest dann alleine herausfinden konnte...'

'Siehst du, auf Gott ist eben immer Verlass! Kein Problem ist ihm zu gross und er hat selbst dann noch eine gute Lösung für dich bereit, wenn es nach menschlichem Ermessen gar keine geben könnte...!'

Du darfst dich also *immer* an Gott wenden und ihn um Rat und Hilfe bitten, wenn deine 'Ich'-Fähigkeiten oder meine 'Helfer'-Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Lade dann einfach deine zu gross gewordene Sorgenlast bei deinem grossartigen Gott ab, lass dich in der Vorstellung von ihm in den Arm nehmen und vertraue ihm voll und ganz, dass er sicher trotz allem schon bald eine geniale Lösung für dich bereithalten wird. Denn er meint es ja nur gut mit all seinen geliebten Geschöpfen - also auch mit dir!'

Lächelnd schlägst du bei dieser Vorstellung deine Augen nieder und spürst, wie ein wunderbares Glücksgefühl deinen ganzen Körper durchströmt. 'Es ist also nie hoffnungslos!', denkst du bei dir. 'Mit Gott zusammen gibt es *immer* eine Lösung! Das muss ich mir unbedingt merken.'

Voll Zuversicht blickst du nun wieder zu deinem 'Helfer' hoch und möchtest hören, was er dir sonst noch mitteilen will. Und so fährt dieser in seinen Ausführungen angeregt weiter:

'Sobald du dich also auf diese Weise sozusagen in Gott 'geerdet' hast - oder müsste man eher sagen 'gehimmelt'? -, solltest du *nochmals* durch deine Lösungsbrille auf dein Problembrocken-Bild schauen. Unterdessen haben sich deine inneren Augen nämlich durch das *bewusste* Gottvertrauen bestimmt ein wenig gelockert, so dass du auf einmal noch *weitere* geheimnisvoll leuchtende Worte und Sätze in deiner Zeichnung wahrnehmen kannst.

Da steht dann vielleicht: 'Hast du eigentlich das *Gute* an deinem Problem schon bemerkt?' oder '*Liebe* deine Feinde!' oder 'Schau nur, wie *reich* du bereits beschenkt bist!' oder 'Du wirst hier offensichtlich dringend *gebraucht*' oder 'Du bist *selbst* die Lösung deines Problems' oder 'Überlass das nur *mir*, deinem Gott!' oder 'Fürchte dich nicht, sondern *freue* dich!' oder 'Dies durchzustehen, ist Teil deiner *Ausbildung* für später' oder '*Verzeih*, dann bist du frei!' oder 'Beachte deinen letzten wichtigen *Traum*!' oder 'Gib nicht auf, sondern halte einfach genug *Abstand*!' oder 'Nur du

kannst hier *Frieden* bringen' oder 'Es gibt immer etwas, wofür du *dankbar* sein kannst' und so fort.

Und weißt du, was *das Gemeinsame* an all diesen Sätzen und Aufforderungen ist, die Gott dir und jedem anderen Menschen irgendwann mal über diese Brille zeigen wird?', fragt dich dein 'Helfer' jetzt.

Doch du stotterst nur wie ertappt:

'K-k-keine Ahnung! Ich weiss nur, dass ich all diese Sprüche schrecklich finde. 'Hast du das Gute an deinem Schlamassel schon bemerkt?' oder 'Verzeih, dann bist du frei!', öffst du deinen 'Helfer' in abfälligem Tonfall nach.

Doch dieser reagiert überhaupt nicht ärgerlich deswegen, sondern lächelt nur, als er dir gelassen antwortet:

'Ich weiss, viele Menschen empfinden diese Lösungsvorschläge von Gott anfangs oft als 'völlig daneben' oder geradezu 'verrückt', so dass sie diese Ideen erst mal weit von sich weisen oder gleich wieder vergessen. Dabei wäre es wichtig, sie im eigenen Leben umzusetzen, um dadurch erkennen zu können, wie *weise* sie im Grunde genommen sind.

Die menschliche Abwehr gegen all diese göttlichen Tipps kommt halt daher, dass diese Sätze eine *ganz neue Sichtweise* vorschlagen und man durch sie - also eigentlich durch Gott - überraschend dazu aufgefordert wird, das eigene Problem mal völlig anders anzugehen als bisher.

Normalerweise bleibt man ja lieber weiterhin wütend, beleidigt, enttäuscht oder traurig in der verfahrenen Situation stecken, als sich auch nur ein bisschen von der gewohnten Sichtweise, *vom alten Standpunkt wegzudrehen*, um alles aus einem andern Blickwinkel betrachten zu können.

Die meisten Menschen sind in dieser Hinsicht richtige 'Gewohnheitstiere'!, findet dein 'Helfer'.

'Aber versteh mich nicht falsch! *Gewohnheiten* sind nicht unbedingt etwas Schlechtes - im Gegenteil sogar! Die meisten *Sichtweisen und Reaktionen* hat sich ja jeder einzelne Mensch seit seiner Geburt über Jahre hin *antrainiert* und *angewöhnt*, so dass unterdessen unzählige Bewegungen und Ansichten von alleine - also ganz unbewusst - ablaufen können. Dazu benötigt man viel weniger Energie, als wenn man ständig bewusst überlegen müsste, wie man irgendetwas machen oder was man von etwas Bestimmtem halten soll.

Stell dir nur mal vor, liebe/r _____, du müsstest bei jedem Schritt, den du gehst, oder bei jedem Wort, das du aussprichst, zuerst nachdenken, damit du dich verständigen kannst oder nicht gleich hinfällst! Das wäre doch scheusslich anstrengend, nicht? Und du könntest beim Laufen auch gar nicht gleichzeitig noch etwas sehen, hören oder passend auf etwas reagieren - dank deiner langjährigen Übung aber schon!

Gewohnheiten sind also lebensnotwendig und machen dein gesamtes Dasein als Mensch erst möglich. Damit gehören sie offensichtlich zum Deutungsbereich 'Grundlage' (4) und 'bilden' als unbewusste Sichtweisen und Reaktionen eigentlich deine gesamte Seelenlandschaft.

Kommt dir dies nicht bekannt vor? Genau! Deine *Gewohnheiten* sind doch allesamt seelische Komplexe und zwar überwiegend *positive Komplexe*: (4+), (3+), (2+), (1+). Aus ihnen besteht beinahe der ganze 'Boden' deiner Seele.

Und nur dank all dieser vererbten oder antrainierten Komplexe oder Gewohnheiten, die *unbewusst* in dir ablaufen, hat dein Gehirn überhaupt noch eine Spur frei für die *bewussten* Entscheidungen, die dein 'Ich' täglich zu fällen hat. Erstaunlich, nicht wahr?

Aber - wenn es nun ausnahmsweise mal an der Zeit wäre, irgendeine deiner Ansichten oder Reaktionen zu *ändern*, weil sie für dich aus irgendeinem Grund zu einem Problem geworden sind oder für eine neue Lösung Platz machen sollten, dann stellst du schnell einmal fest, dass *sich alles* in dir drin *gegen eine solche Änderung sperrt*.

Das ist zwar logisch, denn du hast dir diese Gewohnheit ja schon soooo lange antrainiert, dass sie halt weiterhin stabil und unbewusst ablaufen 'will' wie bisher. Folglich wehrt sich vor allem dein un(ter)bewusster 'Schatten' in dir gegen das Neue und versucht störrisch, in den alten, gewohnten Sicht- und Reaktions-Geleisen weiterzufahren - selbst wenn die neue, bessere, sinnvollere Einstellung von Gott persönlich kommt...!

Kennst du das an dir selber auch?', erkundigt sich dein 'innerer Helfer' bei dir.

Du nickst sofort und erzählst ihm etwa von deinen früheren Versuchen, nicht ständig Süßigkeiten in dich hineinzustopfen oder wüste Wörter aus deinem Wortschatz zu streichen oder endlich etwas früher schlafen zu gehen usw.

Zwei, drei Mal hat das damals jeweils auch prima funktioniert mit der neuen Idee und du warst stolz auf deine Selbstdisziplin. Doch obwohl du gekämpft hast wie ein Krieger, bist du trotzdem wieder wie unter Zwang ins alte Fahrwasser zurückgefallen und musstest deinen guten Vorsatz wohl oder übel aufgeben...

Dies alles berichtest du deinem 'Helfer' und zuckst resigniert mit den Schultern.

'Damit ist nun aber Schluss!', erwidert dein 'Helfer' fröhlich und zwinkert dir vielsagend zu, während er fortfährt:

'Kämpfen ist in der eigenen Seele sowieso *immer* die *falsche* Methode, denn dein Unbewusstes, deine Gewohnheiten und somit eben auch dein unendlich wandelbarer 'Schatten' sind stets so viel stärker als du mit deinem begrenzten, verletzbaren 'bewussten Ich', dass du auf diese Weise keine Chance gegen diese dunkle Urgewalt in deinem Inneren hast.

Aber dein Schöpfer hat dir und auch allen andern Menschen schon längst eine *wunderbare Fähigkeit* mitgegeben, die alles Kämpfen unnötig macht und trotzdem wirkungsvoll ist:

das *bewusste Ersetzen* einer schädlichen Reaktionsweise durch ein neues, hilfreiches Verhalten!

Vielleicht ist es dir ja schon beim Aufsetzen der Lösungsbrille aufgefallen, dass das Kämpfen gegen deine Komplexbrille ja rein gar nichts gebracht hat, nicht wahr?

Doch sobald du deine problematisch gewordene Sichtweise kennst und 'durchschaust', zeigt dir deine Lösungsbrille sofort auf, was du ändern musst, um das Problem loszuwerden. Und dann musst du diesem weisen *Lösungsvorschlag von Gott* nur auch noch *gehören* und ihn täglich *anstelle deines Problems ausführen*, bis die alte Gewohnheit unbeachtet vergessen geht und durch die neue, bessere Sichtweise oder Reaktion *ersetzt* wird - wie gesagt: kampfflos!

'Aber wie hält man denn das neue Verhalten oder die neue Sicht überhaupt mehrere Tage durch?', willst du jetzt etwas unwirsch wissen. 'Ich habe dir doch erzählt, dass

nach wenigen Wochen stets alles wieder beim Alten war, auch wenn ich mir noch so Mühe gegeben habe.'

Da erwidert dir dein 'Helfer' prompt:

'Du musst dir halt einen *sichtbaren Plan machen*, an dem du dich sozusagen *'festhalten'* kannst, wenn es schwierig wird!

Dazu zeichnest du auf ein leeres Blatt Papier mit Hilfe eines Lineals 5 - 7 *senkrechte Reihen* (etwa 4cm breit) mit etwas Abstand *nebeneinander*, jede Reihe aus 10 *übereinander liegenden Feldchen* bestehend.

Dann schreibst du darüber als Titel '*Verhaltensänderungsplan* von _____', und gleich darunter notierst du in wenigen Worten *dein Vorhaben* (nur eines auf einmal!), zum Beispiel: 'Ich esse nur noch zum Zvieri Süßigkeiten' oder 'Ich spreche nur normale Wörter und Sätze aus und zwar in freundlichem Tonfall' oder 'Ich lösche von Sonntag bis Donnerstag das Licht immer um 21.00 Uhr' usw.

Du erwähnst also *nirgends* dein Problem, deine schädliche Sichtweise oder Reaktion, sondern schreibst dir nur das auf, was du als *hilfreiche Lösung anstrebst*. Dann beobachtest du dich ab und zu während des Tages, ob dir das neue Verhalten bereits gelungen ist, und wenn dies der Fall ist, malst du als *Erfolgsbestätigung* vor dem Schlafengehen das erste Feldchen der ersten Reihe farbig aus oder klebst dir ein Sternchen oder Ähnliches darauf.

Bist du jedoch wieder in dein altes, schädliches Verhalten zurückgefallen (auch nur ein einziges Mal), so regst du dich aber nicht weiter darüber auf, sondern malst an diesem Abend halt *kein* Feldchen aus und probierst es einfach am nächsten Tag wieder von neuem.

Du *belohnst* dich also nur für *gelungene* Tage und freust dich über deine Fortschritte, während du deine Rückfälle kaum beachtest.

Du kannst dich auch nach jeder geschafften 10er-Reihe mit etwas winzig Kleinem *beschenken* oder von deinen Eltern beschenken lassen, um dein 'bewusstes Ich' und deinen 'Schatten' anzuspornen. Und unter die letzte Reihe malst du dir am besten irgendetwas nicht allzu Teures hin, das du dir aber so sehr wünschst, dass du durchhalten willst, bis am Ende alle Feldchen ausgemalt sein werden.

Dies hilft auch Kleinkindern, die zum Beispiel die Windeln oder den Nuggi loswerden möchten oder noch etwas Training brauchen, um die unsichtbaren Reviergrenzen der anderen Lebewesen beachten zu lernen...

Auf diese Weise kann sich also in *jedem* Menschen - positiv bestärkt - eine *neue Gewohnheit* aufbauen, bis sie so stabil ist, dass das alte Verhalten, der alte Komplex, gar keine Kraft mehr hat und irgendwann einfach still und leise verschwunden ist. Was dann in dir zurückbleibt, ist folglich nur noch deine neue, positive Gewohnheit - ein *positiver Komplex* also - und diese/r stärkt dich nun für dein weiteres Leben von innen heraus und ermöglicht dir eine ganz neue, froh machende Sichtweise.

Dies ist der Zweck jedes *Verhaltensänderungsplans*!

So ganz bist du zwar noch nicht überzeugt, dass das auch bei dir so reibungslos funktionieren wird, doch du hast nichts dagegen einzuwenden, es wenigstens einmal auszuprobieren. Aber im Moment weißt du ja noch gar nicht, welche Lösung(en) dir Gott über deine wunderbare Brille vorschlagen wird...

'Genau!', nimmt dein 'Helfer' deine Überlegung auf und gibt dir jetzt die folgenden Anweisungen:

'Also, mein/e liebe/r _____! Setz dich nun bequem hin, nimm ein leeres Zeichenblatt und deine Farb-/Filzstifte hervor und zeichne *quer in die obere Hälfte des Blattes* und so *gross* wie möglich die zwei *Brillengläser* deiner Lösungsbrille (je ca. 12cm breit und 10cm hoch). Verbinde sie dann mit einem Nasenbogen und füge links und rechts nach schräg oben oder unten hin auch noch die Brillen-Tragbügel an.

Dann schaust du dir nochmals durch die Lösungsbrille auf deiner Nase deine Problembrocken-Zeichnung ganz genau an und *notierst* dir *in die gezeichneten Brillengläser* hinein *alle Worte und Sätze, Zeichen und Bildteile*, die vor dir auf dem Problem aufleuchten - also einfach alles, was dir im Moment 'in den Sinn kommt', weil Gott es dir als Lösungsmöglichkeit vorschlägt.

Lass nichts aus, was du zu sehen bekommst, nur weil es dir im Moment vielleicht doof oder gar unmöglich vorkommt, sondern halte jeden noch so unauffällig strahlenden Hinweis auf deiner Lösungsbrillenzeichnung fest!

Dies ist der *erste* Auftrag, den ich dir heute gebe. Leg los...!

'Gut so! Deine gezeichnete Riesen-Lösungsbrille ist jetzt mit vielen Worten und Lösungsvorschlägen vollgeschrieben. Erstaunlich, was da alles an Ideen zusammengekommen ist, wo du doch vorher wegen deiner störenden Komplexbrille nicht mal einen einzigen brauchbaren Hinweis finden konntest...!

Wenn du nun aber zu müde bist, um gleich weiterzumachen, liebe/r _____,' sagt dein 'Helfer' jetzt verständnisvoll zu dir, 'so kannst du für heute ohne weiteres zusammenpacken und dich gleich hier oder daheim ausruhen.

Falls du aber noch genug Energie hast und neugierig bist, wie du von diesem Sammelsurium aus Wörtern und Sätzen zu einer *brauchbaren Lösung* kommen kannst, so lies hier weiter!

Jetzt geht es nämlich darum, all diese *Vorschläge* erst mal in aller Ruhe zu *durchdenken*. *Fühle* dich in die Sätze und Ideen hinein, *stelle dir vor*, was sie eigentlich für dich *bedeuten*, und *gruppiere* sie dann zu wenigen Themenbereichen...!

'Unterdessen wird sich für dich bestimmt langsam, aber sicher schon ein *einzelner Lösungsweg* herausgeformt haben, den du in deinem Alltag ganz praktisch umsetzen könntest.

Ein Lösungs-Weg besteht ja normalerweise aus *verschiedenen Schritten*, die du erst nacheinander ausführen kannst. Überlege dir darum nun anhand deiner gesammelten Hinweise in den Brillengläsern deiner Zeichnung, was du *als Erstes*, *als Zweites*, *als Drittes usw.* tun müsstest, um am Ende wirklich aus deinem Problem herauszukommen!

Es könnte zum Beispiel sein, dass du zuerst mit jemandem sprechen musst, den du verletzt hast, um ihn um *Entschuldigung* zu bitten und das Ganze wieder irgendwie

gut zu machen. So kannst du eine Art unsichtbarer Salbe auf die seelische Komplexwunde des andern streichen, damit sie wieder heilt...

Oder du musst jemandem *verzeihen*, der *dir* weh getan hat - wirkt ebenfalls wie eine 'Komplexwunden-Salbe', diesmal jedoch in dir selbst! Und erst hinterher kannst du dir dann vielleicht ein neues Verhalten antrainieren, das dir hilft, nicht ständig von neuem in dieses Problem hineinzurutschen.

Es kann aber auch sein, dass du dir als Erstes einen Erwachsenen zu *Hilfe holen* musst oder dass ein *gemeinsames Gespräch* mit allen Beteiligten nötig ist usw. Denn oft ist man erst hinterher fähig, das Ganze wirklich zu verstehen und aus einem neuen Blickwinkel zu sehen.

Manche Kinder und Erwachsene müssen aber auch zuerst mal eine *schädliche Sichtweise* regelrecht '*beerdigen*', bevor sie endlich lernen können, wie man zum Beispiel durch 'Kissenschlagen' oder durch das Zerreißen von Zeitungen ungefährlich Wut und Enttäuschung rauslassen kann - oder wie man die eigenen und alle fremden Reviergrenzen erkennt - oder wie man sich gesund abgrenzt und trotzdem liebevoll bleiben kann - oder wie man andern verzeiht und so echten Frieden schliesst - oder wie man aufhört, ständig etwas zu erwarten, statt einfach für alles dankbar zu sein, was man erleben darf usw.

Wenn du herausgefunden hast, welche *Schritte* in *deinem* Fall nötig sind, um aus dem Problem herauszukommen, so schreibe sie jetzt *in sinnvoller Reihenfolge* von links nach rechts *unterhalb* deiner gezeichneten Lösungsbrille hin! Kreise auch noch jeden einzelnen dieser Schritte *mit roter Farbe ein*, so dass du eine Art Kette erhältst...!

Dies ist nun dein ganz *persönlicher Lösungs-Weg*! Auf diesem musst du wie in einem Eile-mit-Weile-Spiel *einen Schritt nach dem anderen aktiv vorwärtsgehen*, bevor du von deinem Problem befreit sein wirst. Notiere dir deshalb zu jedem Kreis die passende Zahl (1., 2., 3. usw.)!

Das heisst, wenn im *ersten* roten Kreis bei dir zum Beispiel steht: 'Wut ablassen', dann solltest du dies in der Realität möglichst bald ganz bewusst 'erledigen'!

Dann erst kannst du zum *zweiten* Kreis übergehen und machst nun das, was dort drin steht, etwa 'mit Gott und/oder einem Menschen darüber sprechen' oder 'sich entschuldigen' usw.

Erledige es, auch wenn du keine Lust dazu hast, denn sonst kannst du nicht zum *dritten* Schritt weitergehen, der bei dir vielleicht heisst: 'Frieden schliessen' oder 'etwas gutmachen'.

Hast du nun auch dies erledigt, fühlst du dich sicher schon viel wohler und bist bereit, auch noch das anzupacken, was im *vierten* Kreis steht, etwa: 'Nicht wegen jeder Kleinigkeit 'explodieren' oder 'Positive Gedanken täten mir besser' oder 'Bei Hänseleien nicht reagieren!' oder irgendetwas Ähnliches.

Für diesen Schritt brauchst du jetzt natürlich einen Verhaltensänderungsplan (herstellen wie vorher beschrieben). Daraufhin *trainierst* du deine neue Sichtweise oder Reaktion jeden Tag aufs Neue *wie ein Sportler*, bis nach und nach alle Feldchen ausgemalt sind...

Du hast also noch eine Menge Arbeit vor dir!', fasst dein 'innerer Helfer' nun zusammen und sieht dich dabei aufmunternd an.

'Es lohnt sich jedoch garantiert, deinen ganz persönlichen *Lösungsweg Schritt für Schritt zu gehen*, denn eines Tages wirst du auf einmal merken, dass dein Problem, deine schädliche Sichtweise, eine dumme Angewohnheit oder eine schwierige Komplexstelle in deinem Innern einfach *verschwunden* ist. Und dann wird es dir selber und auch deinen Mitmenschen bestimmt *viel, viel besser gehen* als jetzt!

Doch im Moment schreibst du am besten nur noch kurz den Titel über deine Zeichnung und zwar lautet dieser heute: '*Lösungsbrillen-Vorschläge und mein ganz persönlicher Lösungsweg*'. Und dann legst du auch diese Zeichnung nach dem heutigen Kapitel in dein beinahe vollendetes, dickes Forschungsreise-Bilderbuch.

Ruhe dich jetzt ganz bewusst aus und packe den ersten Schritt deines neuen Lösungsweges erst dann an, wenn du innerlich dazu bereit bist. Alles Gute - bei jedem einzelnen Schritt...!'

21. Beschenkt

Liebe/r _____, Ritter/in seiner Majestät!

Wie geht es dir unterdessen? Gut? Schlecht? Besser? Oder sogar viel besser?

Du hast ja diesen langen Weg durch deine Seelenlandschaft unternommen - und zwar bei jedem inneren Wetter und zu jeder psychischen Tages- und Nachtzeit -, damit es dir irgendwann in deiner äusseren Welt wieder echt gut oder jedenfalls viel besser gehen soll als vorher. Und so ist es doch nun auch herausgekommen, nicht wahr?

Es hilft eben jedem Menschen, wenn er sich ein bisschen in seinem Bewusstsein, aber auch in seinem Unterbewusstsein und im völlig Unbewussten auskennt. Nur wenn man weiss, wie das eigene 'bewusste Ich' am besten mit dem 'seelischen Schatten' und dem 'inneren Helfer' umgeht und dabei die eigenen psychischen Fähigkeiten nützt, schafft man es am Ende, die realen Probleme des Alltags *bewusst* zu lösen.

Dies hast du ja nun auch selber anhand eines deiner Probleme ganz praktisch ausprobiert:

Vielleicht hast du durch die wunderbare *Lösungsbrille* ja gesehen, dass du unbedingt besser *auf deinen 'Helfer' hören* solltest, um dir und andern nicht dauernd durch völlig überflüssige Reviergrenzverletzungen wehzutun.

Auch könnte es ohne weiteres in deiner Problembrocken-Zeichnung in Leuchtbuchstaben geheissen haben: 'Überleg dir, ob du für dein Verhalten wirklich ver-antwort-ungsvoll vor Gott geradestehen kannst!'

Oder du hast beim Blick durch die Lösungsbrille eventuell erkannt, dass es dringend nötig wäre, deinen '*Schatten*' in schwierigen Situationen entschlossener - eben *leittiermässiger* - zu *führen*, anstatt ihm zuliebe ständig 'die Fünf gerade sein zu lassen' oder ihn sogar als Chef deines 'Ichs' zu akzeptieren, obwohl er nun wirklich nicht für diesen Job geschaffen ist...

Oder leuchtete auf deiner Problembrockenzeichnung vielmehr der Satz auf: 'Was *brauche* ich eigentlich?' oder 'Was *braucht* mein Gegenüber, um glücklich zu sein?'

Das ist nämlich eine äusserst wichtige Frage, denn wenn man bekommt, was man im Moment *wirklich unbedingt braucht* (etwas zu essen, Zuwendung, Ruhe, einen Hinweis usw.), dann geht es einem augenblicklich wieder viel besser und manchmal hat man dann gar kein Problem mehr...!

Oder stand da ganz einfach auf deinem Problembild: 'Beachte deinen *letzten Traum*!' oder '*Träume* einen wichtigen Traum im Wachsein einfach *weiter*!' oder 'Achte dich besonders auf deinen *nächsten Traum*!'?

Auch das wäre gut möglich, denn in Träumen können ja überraschend hilfreiche Tipps enthalten sein, wie man ein Problem am besten in den Griff bekommt. Und das Deuten deiner geträumten Bildfolgen hast du ja auf deiner Nachtwanderung durch die Seele bereits ein bisschen geübt...

Es kann aber auch sein, dass du durch deine Lösungsbrille darauf aufmerksam gemacht wurdest, *unvermeidlichen psychischen Schmerz* (etwa durch Verletzungen, Tod, Trauer, Trauma oder geerbte Komplexwunden) keinesfalls zu verdrängen,

sondern *bewusst auszuhalten*, bis du *loslassen* und anderen oder deiner eigenen Natur *vergeben* kannst, wodurch deine seelische Wunde endlich heilen kann.

Auch Vorschläge zum Umgang mit deinen ganz *natürlichen Aggressionen* (wegen Enttäuschungen, Eifersucht, Frustration usw.) können da aus deiner Zeichnung hervorgestrahlt haben - wie weiter oben beschrieben -, denn es ist wichtig, dass du sie immer wieder auf gesunde Weise rauslassen kannst, ohne jedoch andere damit zu verletzen (Achtung: Reviergrenzen!).

Oder hat da schlicht und einfach gestanden: 'Entscheide dich endlich für *eine* Lösung!' oder 'Nun geh schon und setze deine gefundene Lösung in die *Tat* um!'

Aber natürlich kann es in deiner Problembrockenzeichnung auch geheissen haben, welche *Tricks* du dir aneignen könntest, um in Stresssituationen nicht gleich mit deinem 'Schatten' zusammen durchzudrehen.

Hilfreich ist zum Beispiel Folgendes: 'Halte sofort eine selbstgebastelte *'Rote Karte'* hoch, wenn du andern anzeigen willst, dass du gerade im Stottern oder in einer autistischen Wahrnehmungsüberlastung festhängst und nicht fähig bist zu sprechen.' Oder: 'Verhalte dich *absichtlich* extra 'falsch', 'verboten' oder 'gefährlich', wenn du an Zwangsideen oder Ängsten leidest, um deinem 'Schatten' zu beweisen, dass ja gar nichts Schlimmes passieren wird...'

Oder: 'Merk dir für schwierige Momente ein *hilfreiches* Lied, einen Spruch, ein Bild, einen Gegenstand oder eine *rettende Vorstellung*, um dich daran 'festhalten' zu können und nicht gleich psychisch kaputt zu gehen.'

Oder es steht da auf deiner Zeichnung: 'Ruf deinen *'Schatten'* entschieden her, nimm ihn an die Leine und sprich dabei beruhigend auf ihn ein, bis er von seiner panikverzerrten Sicht ablassen kann.'

Es wäre aber auch gut möglich, dass *du selber* im Moment überhaupt kein Problem hast, sondern nur diejenigen, mit denen du zu tun hast.

Dann hast du durch deine Lösungsbrille wahrscheinlich einen der folgenden Sätze aufleuchten sehen: '*Lass dich nicht* vom verzweifelten 'Schatten' anderer Menschen *einspannen!*' oder '*Weigere dich*, fremde Problem-'Theater' *mitzuspielen*, sonst hast du am Ende auch selber ein Problem!'

Ausserdem kann da auch gestanden haben: '*Bring dich* in deinem eigenen Revier *in Sicherheit!*' oder '*Halte genügend Abstand* zum Problemverursacher, auch wenn du ihn liebst!'

Denn es ist niemals eine Lösung, sich von andern kaputtmachen zu lassen oder unterwürfig zu leiden, weil der andere 'nun mal nicht anders kann'...

Nein! *Jeder hat das Recht, dass es ihm gut geht*, und keiner darf einen anderen bedrängen oder ihm Schmerz zufügen. Das weißt du ja, seit dir dein 'Helfer' die *Revierregel* beigebracht hat und dich zum *Ritter* geschlagen hat - zum Ritter seiner Majestät, *von Gott*, deinem Schöpfer! Und dieser *liebt* ja jedes einzelne seiner Geschöpfe. Also will Gott garantiert nicht, dass irgendeines davon einem anderen wehtut, auch wenn es selber vielleicht gerade unter einem Problem zu leiden hat. Da gibt es *keine* Ausrede!

Aber Gott wirft uns Menschen unsere Grenzverletzungen zum Glück nicht vor (nur wir uns selber oder andern...!), denn er weiss ja, dass wir als *entwicklungsfähige* Wesen eben auch *fehleranfällig* sind, aber von Natur aus doch *immer* unser Bestmögliches geben wollen.

Nur wenn wir die Revierregel - eigentlich seine göttliche Liebesregel - missachten oder aus Versehen eine Grenze verletzen, lässt Gott es zu, dass wir die Folgen davon halt auch früher oder später selber tragen oder ausbaden müssen. Da ist unser Schöpfer erstaunlich konsequent - wie gute Eltern eben oder wie gute Leittiere! Deshalb ist es eigentlich am Klügsten, wenn wir Menschen uns freiwillig nach seiner göttlichen Meinung richten und uns als seine Ritter *ununterbrochen an die einfache Revierregel halten*. Denn auf diese Weise geht es uns und allen andern wirklich garantiert am allerbesten!

Die Lösungsbrille hat also auch bei dir unterdessen bestimmt zu einer *ganz neuen Sichtweise auf dein Problem* geführt, hat deine alte Komplexbrille überflüssig gemacht und dich damit grösstenteils vom einengenden Tunnelblick *befreit*, vielleicht auch schon von unnötiger Angst, Verzweiflung, Enttäuschung, Unsicherheit, Engstirnigkeit, Egoismus, Grossspurigkeit oder gar Zwanghaftigkeit, wer weiss.

Je nach der Art deines persönlichen Problems hat sich dieses durch dein neuentschlossenes Handeln oder durch dein viel positiveres Verhalten vielleicht bereits in Luft aufgelöst (*Lösung*) und du fühlst dich neuerdings wieder frei und glücklich.

Aber es ist auch gut möglich, dass du noch daran bist, das Ganze zu verarbeiten, mit jemandem Frieden zu schliessen, etwas wieder gutzumachen, ändern zu verzeihen oder dir anhand eines Plans immer noch ein neues, besseres Verhalten oder eine sinnvollere Sichtweise anzugewöhnen.

Manchmal braucht es halt ein bisschen Zeit, um etwas wieder zu bereinigen, was man lange vor sich hergeschoben hat. Das ist ja auch ganz normal, denn je grösser dein Problembrocken war, desto länger geht es natürlich auch, bis er zerkleinert ist und dein Lebensweg wieder offen vor dir liegt. Aber nun *siehst* du immerhin auf deiner vorherigen Zeichnung, wie du Stück für Stück wieder alles in Ordnung bringen kannst.

Lass dich also nicht von deinem 'Schatten' von diesem vielleicht etwas anstrengenden *Problemlösungsweg* abbringen, auch wenn er dir mit seinen gut gemeinten Befürchtungen eventuell schon die ganze Zeit über in den Ohren liegt.

Red ihm einfach gut zu und sag ihm, dass du jetzt als heldenhaft ausgebildetes Chef-'Ich' die Sache schon im Griff hast und weißt, was zu tun ist, weil du neuerdings ja auch ständig auf deinen 'inneren Helfer' und auf Gott hörst.

Also muss sich dein 'Schatten' nun wirklich keine Sorgen mehr um dich machen und soll dich lieber mit seinen fantasievollen Ideen und seiner sprudelnden Begeisterungsfähigkeit auf deinem Lösungsweg *unterstützen*. Dann könnte es nämlich schon bald wahr werden, dass du dein Problem endgültig 'abgearbeitet' haben wirst...

'Und das wird ja dann gewiss das tollste Fest werden, das man sich nur vorstellen kann, nicht wahr?', platzt da auf einmal dein 'Schatten' in deine Gedanken hinein und auch dein 'Helfer' kommt angerauscht - in welcher Gestalt auch immer.

Überrascht begrüsses du die beiden in deiner Vorstellung - egal ob innerhalb deiner Seelenlandschaft oder unsichtbar ausserhalb von dir in der äusseren Realität - und du fragst sie, warum sie denn gerade jetzt auftauchen, ohne dass du nach ihnen gerufen hast.

Schmunzelnd antwortet dir dein 'Helfer' darauf:

'Du merkst sicher selber, liebe/r _____, dass sich hier nun deine lange, lange Forschungsreise durch die Seele langsam ihrem Ende nähert.

Du hast viel über dich und dein Inneres gelernt und weißt, wie du mit uns - deinen eigenen Seelenteilen - umgehen kannst. Ausserdem bist du fähig geworden, wie ein heldenhafter Ritter Ver-antwort-ung für deine Handlungen zu übernehmen und somit auch deine eigenen Probleme Schritt für Schritt zu lösen.

Damit kennst du dich jetzt in deiner Seele so gut aus, dass du als selbständiges 'bewusstes Ich' mit uns beiden deinen ganz *persönlichen Lebensweg fortsetzen* kannst und wir nun gemeinsam dafür sorgen werden, dass es dir fast immer nur noch gut geht. Bist du dabei?'

Du strahlst übers ganze Gesicht und erwidertest fröhlich:

'Na, sicher doch! Mir ist so viel wohler, seit ich euch beide und mein 'Ich' kennengelernt habe, dass ich keinesfalls auf all das Wissen verzichten möchte, das ich mit euch zusammen auf dieser Forschungsreise gewonnen habe.

Und seit ich in letzter Zeit sogar mein grösstes Problem langsam in den Griff bekommen habe, ist auf einmal auch *der ganze Druck weg*, unter dem ich vorher gelitten habe, obwohl ich gar nicht wusste, woher mein ungutes Gefühl herkam. Jetzt fühle ich mich jedenfalls richtig *befreit*, wie wenn ich aus einem unsichtbaren Gefängnis entlassen worden wäre!

Durch die Lösungsbrille blickend, kommt mir sowieso nicht mehr alles so schwierig und mühsam vor wie früher, denn ich weiss ja nun, dass es für alles eine gute Lösung gibt - wenn ich mutig und konsequent genug bin, mich mit meinen eigenen Problemen wirklich zu befassen...

Ich glaube, auf diese Weise *heilen* auch irgendwie meine Komplexwunden ganz nebenbei, was mir erst recht das Gefühl gibt, neuerdings viel *gesünder* zu sein als vorher - seelisch jedenfalls! Aber eigentlich gilt das auch für meine körperliche Gesundheit, wenn ich mir das richtig überlege. Ich verletze ja mein eigenes Revier kaum noch und lebe viel gesünder...

Also, alles in allem geht es mir unterdessen echt gut - selbst wenn nicht immer alles perfekt läuft und einige Dinge halt gar nicht zu ändern sind. Aber solche Sachen belasten mich jetzt nicht mehr, sondern ich bin endlich wieder fähig, mich einfach über mein ganz normales Leben zu freuen. Das ist zu einem grossen Teil auch euer Verdienst, mein 'Helfer' und mein 'Schatten'. Ganz herzlichen Dank dafür!

Mit diesen Worten schüttelst du als 'bewusstes Ich' deiner 'Helfer'- und deiner 'Schatten'-Seite in der Vorstellung dankbar die Hand. Erfreut schmiegt sich dein 'Schatten' daraufhin noch weiter gerührt an dich, während dein 'Helfer' bemerkt:

'Jetzt - wo du durch die Lösungsbrille sozusagen mit den Augen deines Schöpfers zu sehen gelernt hast und es für dich wahrscheinlich völlig *unnötig* geworden ist, je wieder wütend dreinzuschlagen, andere herunterzumachen, anzubrüllen oder zu plagen, deine schlechte Laune an jemandem auszulassen, etwas zu zerstören, in Selbstmitleid zu zerfliessen, bestimmte Dinge zu erwarten, dich von andern kaputtmachen zu lassen oder dir selber wehzutun - da denke ich, bist du heute offensichtlich bereit, zum Abschluss deiner Forschungsreise etwas sehr Kostbares in deiner Seele zu *finden*...'

Überrascht blickst du deinen 'inneren Helfer' an und auch dein 'Schatten' springt schon neugierig zu ihm hin - doch der 'Helfer' spricht gar nicht weiter, sondern weist nur lächelnd mit der Hand in deine Seelenlandschaft hinein.

Verwirrt stehst du darum als 'bewusstes Ich' halt auf - wo immer du dich auch gerade in deiner Seele befunden hast - und begibst dich mit deinem 'Schatten' zögernd in die Richtung, in die euch dein 'Helfer' jetzt führt.

Äusserlich aber bleibst du natürlich genau dort sitzen, wo du heute dieses letzte, lange Kapitel zu lesen begonnen hast - zu Hause in deinem Zimmer, in einem Gruppenraum, draussen im Garten, auf einer Bank am Waldrand oder am See usw.

Während du nun deine Seelenlandschaft durchstreifst (zu welcher Tageszeit? bei welchem Wetter?) und aufmerksam hinter jeden Felsblock und jeden Baum schaut, um das Kostbare zu finden, das dir dein 'innerer Helfer' versprochen hat, begleiten dich deine beiden Seelenfiguren dabei wie zwei Kinder und beobachten dich beim Suchen, als ginge es um versteckte Ostereier.

Nur dumm, dass du gar keine Ahnung hast, wonach du überhaupt suchen sollst! Ist der Gegenstand wohl gross oder klein, auffällig oder unscheinbar, hier in der Nähe oder noch kilometerweit entfernt? Oder handelt es sich dabei etwa gar nicht um einen Gegenstand? Geht es vielmehr um etwas Lebendiges oder um etwas Unsichtbares? Um etwas Natürliches oder um etwas Geistiges...?

Nach einer Weile, die dir ewig vorkommt, weil dein 'Schatten' unterdessen ständig jammert: 'Wann findest du das Ding denn endlich? Mir ist langweilig? Geht es noch lange?', bleibst du plötzlich mitten auf einer grossen Wiese stehen und fährst deinen 'Helfer' unwillig an:

'Wie soll ich denn überhaupt etwas finden können, wenn ich gar nicht weiss, *wonach* ich suchen soll? Gib mir wenigstens einen kleinen Hinweis, sonst kann mir dein Abschlussgeschenk gestohlen bleiben!'

Dein 'Helfer' lässt sich von deiner verzweifelten Drohung nicht beirren und meint nur vielsagend:

'Liebe/r _____, du kommst mir vor wie *Parzival*, einer der mittelalterlichen *Ritter* der königlichen Tafelrunde, als er in jungen Jahren den Zugang zur Gralsinsel suchte und sie einfach nicht (mehr) finden konnte, wie es in der Artussage heisst. Irgendwann gab Parzival darum verzweifelt auf und ging seines Weges, lernte ein tapferer, kluger Ritter zu sein, schloss nacheinander Frieden mit Gott, seinem Ritter-Bruder und seiner zukünftigen Frau - und auf einmal lag der Weg zur geheimnisvollen Gralsburg direkt vor seinen Füßen...'

'Ahaaa!', erwidertest du daraufhin langsam und beginnst zu grinsen. 'Ich verstehe! Ich muss *aufhören zu suchen*, sollte aber dafür als kluger, ver-antwort-ungsvoller Ritter wie dieser Parzival mit allen Frieden schliessen, mit denen ich ein Problem habe...'

Mit diesen Worten wendest du dich nach deinem erstaunten 'Schatten' um, nimmst ihn auf deine Arme hoch und sagst freundlich zu ihm, während du ihm sachte über den Kopf streichst:

'So, mein Kleiner! Von jetzt an werde ich dich tragen, bis wir den Schatz oder diesen Gral oder 'was auch immer' gefunden haben. Auf diese Weise brauchst du mir nicht mehr ungeduldig in den Ohren zu liegen und ich werde dich nicht mehr anschauen, dass du endlich still sein sollst. Einverstanden?'

Dein 'Schatten' nickt sofort beruhigt und lehnt seinen Kopf an deine Brust wie ein zufriedenes Baby. Ebenso gelöst lächelst du nun deinen 'Helfer' an und setztest mit ihm zuversichtlich deinen Weg über die grosse Wiese fort. Dabei sagst du halblaut vor dich hin:

'Lange kann es ja nicht mehr dauern...'

Da fügt dein 'Helfer' schmunzelnd hinzu:

'Ganz Recht, mein/e liebe/e Ritter/in _____! Den *Gral*, dieses uralte, geheimnisvolle Wunderding, findet man *immer erst dann*, wenn man auf seinem Lebensweg gelernt hat, jederzeit leittier-klug und ver-antwort-lich zu handeln und somit Probleme entschlossen zu lösen, bis es *allen* gut geht - auch deinen eigenen Seelenteilen. Das hast du uns ja gerade vorbildlich vorgeführt!

Echt liebevoll und einfühlsam hast du reagiert, als du deinen armen, ungeduldigen 'Schatten' hochgenommen und zu tragen begonnen hast. Scheinbar verzerrt dir nun *keine Komplexbrille* mehr die Sicht, denn du wusstest sofort, wie du euch beiden aus der unangenehmen Situation heraushelfen konntest.

Dies ist die *Wirkung des Grals*, der also schon ganz in der Nähe sein muss...!

Die einen stellen sich diesen Gral als uralten, wunderfähigen *Kelch* vor, während andere nach einem geheimnisvollen *Stein* suchen, den man 'Stein der Weisen' nennt,' erklärt dein 'Helfer' dir weiter, als ihr in die Nähe eines Flusses kommt.

'Jedenfalls gibt und gab es schon seit Jahrhunderten unzählige Ritter, Alchemisten und Forscher, aber auch ganz gewöhnliche Menschen, die sich der Suche nach einem dieser beiden unfassbar wertvollen Gegenstände verschrieben haben.

Das ist auch verständlich, da etwa der 'Stein der Weisen' der Sage nach selbst stinkenden Mist in echtes Gold *verwandeln* kann, Kranke wieder gesund macht und gewöhnlichen Menschen Weisheit und Glück schenkt...

Und Parzivals 'Gral-Kelch' soll jeden Hunger stillen, ebenfalls alle Krankheiten heilen und somit ewige Jugend verleihen...'

Du bleibst mit offenem Mund stehen und starrst deinen 'Helfer' ungläubig an. Es kann doch gar nicht sein, dass du nächstens einen solch fantastischen Zauberstein oder Zauberkelch finden wirst, der dich unglaublich reich, immer satt, gesund und unendlich glücklich machen wird - wo du doch nichts anderes dafür geleistet hast, als diese spannende Forschungsreise durch deine Seele zu absolvieren!

'Wahrscheinlich träume ich,' denkst du bei dir, 'und nächstens läutet der Wecker...'

Doch dein 'Helfer' schüttelt nur schmunzelnd den Kopf und führt dich nun mitsamt deinem 'Schatten' zwischen ein paar hohen Weiden hindurch zum Fluss hinunter.

Du blinzelst beeindruckt, denn es ist herrlich, wie die Sonne hier an einigen Stellen glitzernde Lichter über die stillen Fluten tanzen lässt. Und auf einmal siehst du den Stein!

Wie ein Goldklumpen strahlt er am Rand des Flusses aus dem seichten Wasser heraus. Das musste der 'Stein der Weisen' sein!

Sofort gehst du näher, stellst erst mal deinen 'Schatten' neben dir wieder auf seine Füße und kauerst dich dann im trockenen Flussbett ganz dicht an das vorbei fliessende Wasser, um dir den einzigartigen Stein näher anzusehen.

Mitten in all den unzähligen, unterschiedlich grossen Steinen, die es hier gibt, liegt dieser eine, ganz besondere Stein (die Grösse ist bei jedem Menschen übrigens

anders!) etwa einen halben Meter entfernt von dir und glänzt aus dem Wasser heraus, als wollte er zu dir sagen: 'Nimm mich schon raus! Ich gehöre dir!'.

Also streckst du beide Hände aus und hebst deinen 'Stein der Weisen' vorsichtig aus den kräuselnden Wellen, die gleich noch etwaigen Schmutz mit sich fortschwemmen, so dass nun das wunderbare Ding glänzend nass in deinen Händen liegt.

Erst jetzt bemerkst du, dass es sich gar nicht um einen Goldklumpen handelt, sondern um einen ganz gewöhnlichen Flussstein - der jedoch auch ausserhalb des Wassers immer noch geheimnisvoll leuchtet.

Fragend blickst du jetzt zu deinen 'Helfer' hinüber, der dir die ganze Zeit still zugeschaut hat, während dein 'Schatten' aufgeregt um dich herumtänzelt, um den Stein von allen Seiten begutachten zu können.

Dein 'Helfer' nickt dir freundlich zu und beginnt dann fast feierlich zu sprechen:

'Ja, das ist er nun, der berühmte 'Stein der Weisen', nach dem schon so viele Menschen gesucht haben! Scheinbar ging es bei dir nicht darum, den Grals-Kelch zu finden, doch das ist eigentlich auch egal, denn beide Gegenstände machen den Finder zutiefst glücklich.

Du nun hast heute diesen wunderbaren 'Stein der Weisen' *entdecken können*, weil du dich unterdessen selber von einem gewöhnlichen Menschen zu einem fähigen, weisen Ritter seiner Majestät *entwickelt* hast und unterdessen wie Parzival langsam verstehst, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Wie er hast du nämlich gelernt, für all deine Handlungen und Reaktionen bewusst Ver-antwort-ung zu übernehmen und niemandem etwas zuleide zu tun, sondern Probleme stets auf kluge, friedliche Art zu lösen, so dass es am Ende allen wieder gut geht.

Dies bedeutet aber eigentlich nichts anderes, als dass du auf deiner langen Reise durch die Seele gelernt hast *zu lieben*.

Das klingt für dich vielleicht etwas kitschig, aber diese Liebe hat überhaupt nichts mit süsser Romantik, Sex oder unterwürfiger Bravheit zu tun! Denn glaub mir, nur mutige, heldenhafte Seelenforscher wie du sind fähig, sich als kluge Ritter unserer göttlichen Majestät konsequent an die Revierregel zu halten und auch andere Menschen entschieden auf diese aufmerksam zu machen, so dass *keiner leiden muss, jeder zu seinem Recht kommt* und am Ende rundum *Friede herrscht*. Das schafft man nur mit echter Liebe!

Lieben ist also nur etwas *für innerlich starke Helden*, die ihren 'Schatten' wie ein gutes Leittier auf freundliche, liebevolle, aber klug entschlossene Weise im Griff haben, damit er keine Reviervletzungen begeht und auch *nicht* gleich jedem Angst- oder Unlustgefühl nachgeben oder jeder neuen Mode-(Wahn)-Idee hinterher rennen kann.

Und *lieben* können sowieso nur *selbst-'bewusste* Ich'-Helden, die sich nicht zu schade sind, auch immer mal wieder ihren 'Helfer' um Rat zu fragen oder sich mit ihrem Schöpfergott ganz persönlich auszutauschen - und die sich nachher auch an all die weisen Vorschläge und Tipps halten...!

Scheinbar hast *du* diese innere Heldenstärke nun schon so weit entwickelt, dass du *heldenhaft liebesfähig* geworden bist - sonst hättest du heute den 'Stein der Weisen' nämlich gar nicht finden können,' sagt dein 'Helfer' jetzt anerkennend und lächelt dir zu.

'Das ist ja gut und schön,' bemerkst du jedoch etwas ungeduldig und betrachtest argwöhnisch das leise Leuchten des ganz gewöhnlichen Steins in deinen Händen. 'Ich habe aber noch gar kein Goldstück oder sonst etwas entdeckt, das mir grossen Reichtum bringen würde. Und ausserdem fühle ich mich im Moment eher müde und etwas unwohl - also nicht gerade diejenige Wirkung, die ich mir von einem gesund machenden, Glück bringenden Stein erhofft habe...'

Dein 'Helfer' reagiert auf dein vorwurfsvolles Gesicht nur mit seinem entwaffnenden Schmunzeln - wie schon so oft - und meint gelassen:

'Dann setzen wir uns doch am besten zuerst hier gleich am Ufer ins weiche Gras unter die grossen Weidenbäume und du isst und trinkst erst mal von deinem mitgebrachten Proviant, bis du wieder zu Kräften kommst.'

Überrascht bemerkst du, dass du als 'bewusstes Ich' ein Stück Brot, einen Apfel und eine kleine Flasche mit Wasser dabei hast. Und da du aus Erfahrung unterdessen weißt, dass man in der eigenen Seelenlandschaft ja nicht zu fragen braucht, wie diese Dinge wohl in deine Jackentaschen gekommen sind, so isst du einfach beherzt und trinkst, bis du dich wieder besser fühlst. (Auch in deiner äusseren Welt kannst du das tun, wenn es für dein körperliches Wohlbefinden gerade nötig wäre...!)

Erst jetzt beginnt dein 'Helfer', dir deine Fragen von vorhin geduldig zu beantworten:

'Mein/e liebe/r _____! Schon viele Menschen haben diesen 'Stein der Weisen' gefunden und ihn dann aber bald wieder enttäuscht ins Wasser zurückgeworfen, weil sie sich *greifbaren* Reichtum und *ständige* Gesundheit von ihm erwartet haben. Aber dieser Stein funktioniert ganz anders!

Eigentlich ist dieser '*Stein der Weisen*' nur ein *symbolisches Zeichen* dafür, dass du nun *fähig geworden bist zu lieben*, wie ich dir ja erklärt habe. Es geht also um diese Liebe, die du in deinen Reaktionen und Handlungen andern Menschen und dir selber gegenüber in die Tat umzusetzen gelernt hast - nicht um den Stein (oder den Gral) selber.

Diese *Liebe* ist es auch, die dich unendlich *reich* machen wird, aber auch innerlich *satt, gesund, weise* und ewig *jung*, so dass du rundum *glücklich, froh, zufrieden* und *dankbar* sein kannst - weil es dir halt einfach nur noch *gut geht!*

'Aber, aber,' stotterst du verwirrt, 'dann ist dieser Stein ja gar nichts wert...'

Enttäuscht lässt du ihn vor dir auf den Boden fallen, wo er jetzt beinahe unauffällig zwischen den andern Steinen im trockenen Teil des Flussbetts liegt.

'Und ich dachte schon, ich hätte das grosse Los gezogen,' murrst du weiter vor dich hin. 'Aber ich hätte ja wissen müssen, dass hier in meiner Seelenlandschaft nichts echt ist - alles nur Vorstellungen und Traumbilder! Und ich falle auch noch drauf rein und freue mich wie ein kleines Kind auf Weihnachten. Dabei ist dieser 'Stein der Weisen' nur ein blödes Symbolbild. Wie dumm von mir!'

'Du bist überhaupt nicht dumm!', entgegnet dir dein 'Helfer' aufmunternd und setzt dir dabei deinen genauso enttäuschten 'Schatten' wie einen Hund oder eine Katze auf den Schoß, damit du deinen Frust mit ihm teilen kannst. 'Deine anfängliche Freude über den 'Stein der Weisen' war genauso *sinnvoll* und *richtig* wie all das, was du bisher hier in deiner unsichtbaren, inneren Seelenlandschaft gelernt hast.

Du liegst aber völlig falsch, wenn du immer noch glaubst, nichts in dir drin sei echt, nur weil man deine innere Welt nicht anfassen kann. Wir drei sind doch hier an diesem Fluss in deiner Seele drin völlig real und auch der 'Stein der Weisen' vor deinen Füßen gehört zu dieser total realen Seelenlandschaft dazu. Und demzufolge ist deine neu entwickelte *Liebesfähigkeit* ebenfalls eine durch und durch *wirkliche* Tatsache, obwohl man auch sie natürlich nicht mit den Händen berühren kann.

In nächster Zeit wird sich deine innere Verwandlung hin zu dieser Liebe jedenfalls auch auf deine äussere Alltagswelt auszuwirken beginnen, was deine Mitmenschen bestimmt erfreut zur Kenntnis nehmen werden. Doch wie könnten sie denn überhaupt etwas an dir *wahrnehmen*, wenn deine innere Liebesfähigkeit gar nicht echt und real wäre, mein/e Liebe/r?

Also du siehst, es geht hier zwar in erster Linie um unsichtbare, seelische Gegebenheiten, doch dies schmälert keineswegs ihre Echtheit und schon gar nicht ihren Wert! So verhält es sich auch mit dem Reichtum, der Gesundheit und dem Glück, welche dir automatisch zufallen werden, sobald du den 'Stein der Weisen' zu Recht besitzt - das heisst, sobald du wirklich weise und liebesfähig geworden bist.

Anfangs wird es sich dabei zwar 'nur' um ein *seelisches* Reichsein, eine *innere* Gesundung und ein *unsichtbares* Glücksgefühl handeln, das du in dir spürst, wenn du dich und andere 'komplexbrillenfrei' liebst. Doch mit der Zeit wird dies alles auch *sicht- und greifbare* Auswirkungen auf dein *äusseres* Leben haben.

Vielleicht merkst du zuerst einfach, dass es dir und deinen Mitmenschen ganz allgemein besser geht - was ja auch das Ziel deiner Forschungsreise war. Doch nach einer Weile wirst du ganz beiläufig *tatsächlich* zu mehr Geld kommen, dich auch körperlich gesünder fühlen und dein gesamtes Leben voller Freude geniessen können - weil sich nämlich sogar die *äusseren Umstände und Beziehungen* auf unerklärliche Weise zu deinen Gunsten *wandeln* werden. Du wirst sehen!

Doch wenn du dich zu früh auf diese *möglichen*, positiven Auswirkungen deiner 'Verwandlung' zum *weisen* Ritter stürzen willst, werden sie - wie bei Parzival die Gralsburg - unvermittelt aus deinem Leben verschwinden. Und dann werden all die *wunderbaren* Gaben deines 'Steins der Weisen' erst wieder aus dem Nebel des Nicht-Existierens auftauchen und für dich tatsächlich real werden, wenn du bereit bist, einfach *nur zu lieben* und *nichts dafür zu erwarten*. Verstehst du?

Langsam dämmert es dir, wie dieser komische 'Stein der Weisen' funktioniert und dass es absolut nichts nützen würde, sich von ihm Gold oder Heilung oder unendliches Glück direkt zu erbetteln.

Um solche wundervollen Dinge zu bekommen, braucht es offensichtlich *Geduld* und eben die *Weisheit* (siehe 'Stein der Weisen'...), die eigene langsame Verwandlung zu einem ver-antwort-ungsvollen, liebenden Menschen in sich drin Schritt für Schritt 'passieren' zu lassen.

Wahrscheinlich war es da wirklich am klügsten, sich bis dahin erst einmal wie Parzival auf das normale, ritterliche Leben und das alltägliche, liebevolle Problemlösen zu konzentrieren, bis die Gaben des Steins irgendwann von alleine Realität werden würden...

Nachdem du das uralte Missverständnis um diesen 'Stein der Weisen' endlich durchschaut und gleich auch noch für immer 'begraben' hast, grinsest du jetzt wieder

fröhlich deinen 'Helfer' an und streichelst dabei deinen 'Schatten', der immer noch wie ein Hündchen auf deinem Schoß sitzt - nun aber ganz friedlich.

Da zeigt dein 'Helfer' auf einmal eifrig auf eine Stelle vor deinen Füßen. Dort liegt ja immer noch *dein* 'Stein der Weisen', den du vorher enttäuscht fallen gelassen hast. Er schimmert zwar im Moment nur noch leicht, doch dafür erscheinen neuerdings nach und nach einzelne Buchstaben auf der dir zugewandten Seite des Steins und leuchten aus ihm heraus, als wäre er innerlich voll von gleissendem Licht.

Du bist sprachlos vor Staunen, denn so etwas hast du noch nie gesehen. Gebannt schaust du weiter dem geheimnisvollen Aufscheinen der Buchstaben zu, bis sich am Ende mehrere Worte daraus ergeben. Mit angehaltenem Atem liest du jetzt dort: 'Ich, dein Gott, liebe dich von Herzen.'

Im ersten Moment schluckst du nur leer, weil du alles erwartet hast, nur nicht das. Aber schon ändern sich die Worte auf dem 'Stein der Weisen' wieder und nun ist da zu lesen: 'Weil ich dich liebe, kannst auch du lieben.' Und kurz darauf steht da: 'Eigentlich geht es immer nur um Liebe.' Und dann liest du: 'Liebe ist der Urgrund von allem, aber auch das Ziel.'

Wie ein geheimnisvolles Feuerwerk verwandeln sich die hell strahlenden Buchstaben immer und immer wieder vor deinen Augen, so dass du ganz vergisst, wo du eigentlich bist, und nur noch auf diesen Stein vor deinen Füßen starrst.

'Liebe ist kein fünftes Element,' steht jetzt darauf geschrieben. 'Liebe umfasst und durchdringt alles andere,' dann: 'Liebe ist durch und durch echt.' 'Liebe trägt.' 'Liebe heilt.' 'Liebe löst jedes Problem.' 'Liebe macht alles wertvoll.' 'Liebe macht glücklich.' 'Liebe macht gesund.' 'Liebe macht innerlich satt.' 'Liebe macht reich.' 'Echte Liebe macht froh.' 'Echte Liebe tut einfach gut...'

Zum Glück sitztest du hier sicher in deiner Seele unter den herrlichen Weiden am Flussufer im Gras, sonst hätte dich dieses *Feuerwerk an Weisheiten* bestimmt beinahe von den Füßen gehauen. Wie Botschaften von Gott persönlich kommen dir diese Sätze über die Liebe vor, die dieser Stein dir so strahlend hell übermittelt hat. Ist so ein 'Stein der Weisen' demnach nichts anderes als konzentrierte, göttliche Weisheit?

Doch bevor du dich an deinen 'Helfer' und deinen 'Schatten' richten kannst, um sie zu fragen, ob sie dieses eindruckliche Schauspiel auf dem Stein ebenfalls mitbekommen haben, passiert etwas noch Unglaublicheres:

Dein 'Stein der Weisen' scheint unterdessen so voll von der göttlichen Liebes-Energie zu sein, die er dir vorher in all den Leuchtsätzen beschrieben hat, dass sein innerliches Strahlen jetzt immer stärker wird und so lange zunimmt, bis diese unvorstellbare Kraft auf einmal keinen Platz mehr in ihm hat, sondern sich auch noch auf die umliegenden Steine verteilt.

Und so geht auf einmal eine *lautlose 'Explosions'-Druckwelle aus lauter Liebe* von deinem strahlenden Stein aus und breitet sich in konzentrischen Energie-Kreisen wie Wellen über und in allem aus, ohne dabei irgendetwas zu zerstören.

Die strahlende Leuchtkraft weitet sich zuerst auf das ganze Flussbett aus, durchdringt auch dich und deine Seelenfiguren wie ein wärmendes, freudiges Riesel und erfasst dann den Fluss vor euch, die Weidenbäume hinter euch und

alles andere rundherum, bis die schimmernden Wellenkreise am Horizont deiner Seelenlandschaft nicht mehr zu sehen sind.

Doch diese unglaubliche Liebeskraft hört dort nicht einfach auf, sondern breitet sich sogar in deinem ganzen unbewussten Seelengebiet aus, was du zwar nicht sehen, aber dennoch in dir drin spüren kannst. Und kurz darauf gleiten die kreisrunden Liebes-Explosionswellen vom Horizont her auch noch mit grosser Geschwindigkeit über den gesamten Himmel deiner Seele, so dass selbst die weissen Wölkchen und die Sonne dort oben schimmernd aufleuchten...

'Und jetzt?', überlegst du ganz ergriffen. 'Ist nun *alles* in mir drin voll von dieser Liebe? Besteht sogar mein 'bewusstes Ich' daraus? Und mein 'Helfer' genauso wie mein 'Schatten'?'

'Natürlich!', gibt dir dein 'Helfer' weise lächelnd zur Antwort. 'Dein 'Stein der Weisen' hat mit seiner geballten Ladung an *weiser, echter Liebe* alles in dir drin erfasst und *verwandelt*, so dass du nun im Grunde genommen als ganze Person selber zu einem wertvollen, *liebe-vollen* 'Stein der Weisen' geworden bist.

Und - wie fühlt sich das an?'

'Ehmmm,' stotterst du zuerst noch etwas benommen, aber unendlich glücklich. 'Es fühlt sich total *gut* und *richtig* und *herrlich* an. Und ich habe nun einfach grosse Lust, euch beide zu umarmen. Kommt her!'

Gerührt legst du deine ausgebreiteten Arme um deinen 'Schatten' und deinen 'Helfer' und drückst sie voller Freude an dein 'bewusstes Ich', während du zufrieden seufzest: '*Besser kann es mir eigentlich gar nicht mehr gehen!*'

Dass *Liebe* etwas so Wunderbares sein könnte, wäre dir früher nie in den Sinn gekommen. Aber nun findest du es einfach nur herrlich, von dieser Liebeskraft ganz durchdrungen zu sein. Und du genierst dich auch nicht mehr wie früher, diese Liebe gleich noch an andere weiterzugeben - bis jetzt immerhin an deine beiden Seelenfiguren.

Dein 'Schatten' und dein 'Helfer' haben natürlich gar nichts gegen deine *Verwandlung zu einem echten, liebe-vollen 'Stein der Weisen'* einzuwenden. Sie sind hell erfreut darüber, dass du jetzt begriffen zu haben scheinst, dass *echte Liebe* gar nichts mit süss-romantischen Gefühlen zu tun hat und auch nichts damit, sich selber oder andern einfach alles durchgehen zu lassen oder immer nur zu allem brav 'ja' zu sagen.

Lieben heisst für dich unterdessen nämlich, dich einfach unablässig von deinem Schöpfer geliebt und gewollt fühlen zu dürfen. Und aus dieser grossen *Freude* heraus wird es dir von jetzt an bestimmt auch viel leichter fallen, ununterbrochen die Revierregel zu beachten und leittierartig klug, komplexbrillenfrei und verantwortungsvoll für dein eigenes Wohl, aber auch für das Wohl deiner Mitmenschen einzustehen - und auf diese Weise eben selber zu lieben...!

Wie du jetzt so mit deinen beiden geliebten Seelenfiguren da unter den grossen Weiden sitztest und mit ihnen zusammen friedlich vereint den vorbeiwallenden Fluten des glitzernden Flusses zuschaust, erkennst du plötzlich fasziniert, dass du nun wirklich unglaublich *glücklich, zufrieden* und *dankbar* bist und echt gar *keinen 'Hunger'* mehr nach äusserlichen Dingen verspürst, sondern dir einfach nur rundum *reich beschenkt, kerngesund, froh* und *ewig jung* vorkommst.

Der 'Stein der Weisen' hat bei dir also sichtlich bereits auf wundervolle Weise gewirkt und dabei ganze Arbeit geleistet!

'So etwas schafft nur echte Liebe!', denkst du bei dir. Und dann wendest du dich nochmals an deinen 'inneren Helfer' und sagst aufgewühlt zu ihm:

'Ganz herzlichen Dank für alles, was ich von dir lernen durfte, mein weiser 'Helfer'! Du bist wirklich der beste Reisebegleiter durch meine Seele, den ich mir vorstellen kann! Danke!'

Er lächelt dir wohlwollend zu und ist froh, dass du diese lange Reise unter seiner Führung durchgehalten hast, bis du den 'Stein der Weisen' finden konntest und nun selber voller Liebe geworden bist.

Dann streichelst du deinen 'Schatten' und bedankst dich auch nochmals ausdrücklich bei ihm, indem du zu ihm sagst:

'Ich finde es toll, dass ich auch dich als Teil meiner Seele kennenlernen durfte. So viel Spass hatte ich schon lange nicht mehr und auch geschlafen habe ich viel besser als früher, weil mir jetzt eben viel bewusster ist, was du - ehm ich, ehm meine un(ter)bewusste Seite - eigentlich genau braucht. Danke also auch dir, mein lieber, origineller 'Schatten'!'

Er freut sich riesig darüber, dass du ihm auf diese Weise zeigst, dass du ihn als deine eigene Schattenseite *genauso gern hast* wie deine innere Helferseite, auch wenn du nur ihn ab und zu zurückpfeifen und an die Leine nehmen musst, wenn er aus seiner Natur heraus mal ungesund zu übertreiben beginnt...

Im Moment seid ihr drei aber einfach nur glücklich. Du bemerkst zwar gerade, dass dein 'Stein der Weisen' zu deinen Füßen unterdessen nicht mehr strahlt und somit nicht mehr von den andern Flusssteinen zu unterscheiden ist. Doch das stört dich gar nicht, weil du nämlich immer noch spüren kannst, wie dafür er selber, aber auch alles um dich herum noch voll von jener herrlichen Liebe ist, welche sich hier in deiner ganzen Seele ausgebreitet hat.

Darum stehst du nun froh und gelöst von deinem Sitzplatz auf und wanderst dann als 'bewusstes Ich' zusammen mit deinen beiden Seelenfiguren wieder vom Flussufer weg, über die grosse Wiese heimwärts.

Egal wie das Wetter heute am Anfang in dir drin auch war, so scheint jedenfalls jetzt die Sonne frühlingshaft warm vom hellblauen Himmel herunter. Bienen summen über den ersten Blümchen, in den Bäumen singen vergnügt die Vögel und ab und zu zeigt sich in eurer Nähe sogar ein Hase im Gras oder Rehe bleiben am nahen Waldrand stehen und äugen furchtlos zu euch herüber.

Ein grosser Friede hat sich über deiner Seelenlandschaft ausgebreitet und spiegelt deinen eigenen *inneren Frieden* wieder, den dank der Liebeskraft deines 'Steins der Weisen' nun alles in dir drin ausstrahlt.

'So wirkt sich Liebe immer aus,' erklärt dein 'Helfer' dir beiläufig im Gehen. 'Sobald du liebst - egal ob dich oder andere oder deinen Schöpfer -, so entsteht um dich herum und in dir drin dieser einzigartige *Friede*.

Parzival hat ihn gefunden, als er seinen Widersachern vergeben und mit ihnen Frieden geschlossen hat. Und *du* hast diesen Frieden hier bewirkt, indem du als 'bewusstes Ich' uns beide - deine eigenen Seelenteile - lieben lerntest und dich sichtlich auch von deinem wundervollen Schöpfergott lieben lassen willst.

Dadurch geht es dir unterdessen nicht nur gut - wie es ja dein angestrebtes Ziel war - , sondern es breitet sich eben auch noch dieser *echte, tiefe Friede* in dir und um dich herum aus.

Dies wirst du auch merken, wenn du wieder in dein äusseres Leben zurückkehrst. Denn wer *liebt* und folglich weiss, wie sein Inneres funktioniert und wie man mit dem eigenen 'Schatten' am besten umgeht, der erzeugt dadurch auch automatisch diese wunderbare, *friedliche* Atmosphäre.

Und da du nun all dies weißt, ist hier deine lange, lange Forschungsreise durch deine Seele nun wirklich zu Ende...'

Abrupt bleibst du stehen, wo ihr gerade angelangt seid, und fragst deinen 'Helfer' unsicher:

'Ihr beide verschwindet nun aber nicht etwa für immer, oder?'

Dein 'Helfer' schüttelt belustigt den Kopf und erwidert:

'Ach nein, du Dummerchen! Das wäre gar nicht möglich. Wir beide sind doch Bestandteile deiner seelischen Person. Wenn wir nicht mehr existieren würden, gäbe es ja auch dich mit deinem 'bewussten Ich' nicht mehr - und das wäre doch extrem schade, finde ich!

Früher hast du uns nur noch nicht gekannt und wusstest noch nicht, dass du mit uns - mit deinen Persönlichkeitsseiten - Kontakt aufnehmen kannst. Deshalb waren wir vorher unsichtbar für dich. Und dass wir ständig in deinen Träumen auftreten, war dir damals halt auch noch nicht klar.

Doch jetzt, wo dir *bewusst* ist, dass es uns in dir drin gibt und dass wir an deinem Lebensgefühl und an all deinen Handlungen, Gedanken und Emotionen beteiligt sind, können wir jederzeit wieder für dich innerlich sichtbar werden, sobald du schon nur an uns denkst.'

'Dann ist es ja gut,' bemerkst du erleichtert und umarmst die beiden erneut.

'Nun hast du aber noch eine kleine Aufgabe zu erfüllen,' sagt dein 'Helfer' augenzwinkernd und du weißt sofort, worauf er hinaus will. Deshalb bemerkst du eifrig:

'Ja doch! Ich werde heute noch in meiner äusseren Welt die *letzte* Zeichnung für mein dickes Forschungsreise-Bilderbuch machen.

Soll ich dazu etwa jenen Moment wählen, als ich mit euch zusammen den 'Stein der Weisen' im Fluss unter den Weidenbäumen gefunden habe? Oder ist es besser, wenn ich nur den Stein gross darstelle, damit man all die verschiedenen Liebesweisheiten aus ihm herausleuchten sieht? Oder soll ich etwa zeichnen, wie ich den Stein enttäuscht fallen gelassen habe, weil ich ihn zuerst wertlos fand?

Ich könnte aber natürlich auch versuchen, jene Situation zu malen, als der Stein vor lauter Liebesenergie explodierte und sich die Druckwellen schimmernd auf alles in der Umgebung ausgeweitet haben. Oder soll ich zeichnen, wie ich euch beide umarmt habe, weil mir endlich klar wurde, wie dieser 'Stein der Weisen' funktioniert?

Ein schönes Bild gäbe es jedoch auch, wenn ich darstellen würde, wie wir vorhin zu dritt über die herrlich friedliche Frühlingswiese gelaufen sind...

Was meinst du, 'Helfer'?

'Mal, was du willst, mein/e liebe/r Ritter/in _____! Das kann eine einzelne Situation sein oder ein wichtiges Detail, aber auch eine ganze Bilderfolge wie bei einem Comic usw.

Es ist ja *dein* Bilderbuch und du weißt selber am besten, woran du dich später unbedingt erinnern möchtest, wenn du das Buch wieder mal durchblättern wirst.
Also - dann verschwinden wir beide am besten und lassen dich in Ruhe malen...'

Du lächelst vor dich hin, nimmst ein leeres Zeichenblatt und deine Farb-/Filzstifte hervor und beginnst dann glücklich und zufrieden mit deinem ganz persönlichen Abschluss-Bild...

Wunderbar! Dieses Bild wird dich immer daran erinnern, dass du in deiner Seele den 'Stein der Weisen' finden konntest und begriffen hast, dass es im Leben eigentlich nur darum geht, sich ohne störende Komplexbrille vor den inneren Augen vom Schöpfer des Universums rundum geliebt zu fühlen und somit auch sich selber und die Mitmenschen lieben zu können.

So bist du jetzt durch diese spannende Forschungsreise von einem gewöhnlichen Menschen zu einem weisen, ver-antwort-ungsvollen und liebesfähigen Menschen geworden, der in sich drin und um sich herum echten Frieden erzeugen kann...

Das war sie also, deine Forschungsreise durch dein völlig unsichtbares Inneres! Wer hätte gedacht, dass es da drin in dir eine solch interessante Welt gibt, die man nur kennen und verstehen muss, damit es einem im äusseren Alltag immer öfters so richtig gut geht, nicht wahr?

Du aber hast diese lange Reise mutig gewagt und kehrst nun als *kluger, klar sehender, froher, liebevoller, reicher, glücklicher und zufriedener Held* dankbar in dein ganz normales Leben zurück. Bestimmt haben deine Mitmenschen die wunderbare Veränderung schon zum Teil festgestellt, die nach und nach in dir drin passiert ist und die dich unterdessen von innen heraus bei all deinen Bemerkungen und lebenswürdigen Reaktionen regelrecht *strahlen lässt* - weil du halt selber zu einem 'Stein der Weisen' geworden bist!

Und wenn auch deine innere Seelenlandschaft trotz all deiner Erkenntnisse und Erlebnisse auf dieser Forschungsreise für andere *immer* unsichtbar bleiben wird, so weißt du nun doch ganz sicher, dass deine innere, seelische Realität mindestens genauso wichtig ist für dein Wohlergehen wie deine äussere, greifbare Realität. Jedenfalls wird sicher niemand um dich herum etwas dagegen haben, dass du neuerdings fähig sein wirst, als weiser, heldenhafter, liebesfähiger Ritter seiner Majestät *wunderbaren inneren und äusseren Frieden* zu verbreiten...!!!

ENDE

Nachwort

Doch - was hat dies alles nun eigentlich mit der *Einleitung* zu diesem Buch zu tun? Dort wird doch beschrieben, dass es uns Menschen nicht immer leicht fällt, morgens aus dem Bett zu steigen, weil wir oft lieber liegen bleiben würden...

Das war doch damals echt so, nicht wahr?

Aber das war halt noch *bevor* du deine drei unsichtbaren, inneren Seelenfiguren kennengelernt hast, noch *vor* dem Erkunden deiner taghellen oder dämmerigen Seelenlandschaft, *vor* deiner Heldenausbildung und der Nachtwanderung durch dein Unbewusstes und *vor* dem Aufdröseln deines ganz praktischen Problem-Felsbrockens und dem Finden des 'Steins der Weisen' - also *bevor* dir klar wurde, dass Gott dich wirklich von Herzen liebt und du von seiner Liebesweisheit sozusagen durchflutet wurdest, bis du auch dich selber mitsamt deinen Seelenfiguren lieben lerntest und nun auch deine Mitmenschen viel besser lieben kannst als früher.

Damals konnte das Aufstehen am Morgen wirklich noch ein Problem für dich sein, weil du oft einfach nicht aus den Federn kamst, obwohl du doch in der Schule oder an der Arbeit erwartet wurdest, nicht wahr? Du hattest eben noch keine Ahnung, was bei einer solchen Entscheidung alles in dir drin abläuft - in deiner Seelenlandschaft halt.

Doch unterdessen ist es für dich natürlich ganz logisch, dass dein 'Schatten' sich als ausgesprochenes Stimmungswesen ja vor allem von seinen Lust- oder Unlustgefühlen bestimmen lassen möchte. Deshalb wäre es nicht sonderlich leittierklug, wenn du dich mit deinem 'bewussten Ich' morgens immer nur nach ihm und seinen einleuchtend klingenden Begründungen richten würdest, warum du gerade heute 'unmöglich' aufstehen kannst...

Du weißt jetzt eben, dass dein 'bewusstes Ich' die Aufgabe hat, in deiner Seele den Überblick zu behalten, *wann* dein 'Schatten' ohne weiteres mal frei abhängen oder sich austoben darf und *wann* er unbedingt auf dein entschiedenes 'Halt!-Komm her!' hören *muss*, um dich nicht als ganze Person in deinem äusseren Leben in Schwierigkeiten zu bringen.

Und das Aufstehen am Morgen ist eben eine solche Situation, in der es enorm wichtig ist, dass du dich mit deinem 'Ich' als innerem Cheforganisator nicht auf die gerade aktuelle Laune deines 'Schattens' einlässt.

Vielmehr solltest du dich als innerlich starke/r Ritter/in seiner Majestät kurz mit Gott besprechen, deinem 'Schatten' dann freundlich, aber entschieden Einhalt gebieten, auf die weisen Tipps deines 'inneren Helfers' achtgeben und dich daraufhin verantwortungsvoll und ohne störende Komplexbrille auf die Anforderungen des neuen Tages ausrichten.

Denn wenn du nicht rechtzeitig aufstehen würdest und das tätest, was dein Schöpfer an diesem Tag für dich geplant hat und wofür er dir ja auch immer die nötige Kraft bereithält, würde sich dies bald einmal spürbar negativ auf dein Leben auswirken, bis es nicht mehr nur dir, sondern auch deinen Mitmenschen mit der Zeit immer schlechter gehen würde...

Doch im Grunde genommen hast du trotzdem immer noch wie früher die total *freie Wahl*, ob du aufstehen oder liegenbleiben willst - denn es geht ja bei solchen

Entscheidungen in erster Linie um dein eigenes Revier, in dem du hinterher einfach die Folgen selber tragen musst...!

Möchtest du also das, was du auf dieser Forschungsreise durch deine Seele gelernt hast, auch weiterhin anwenden und umsetzen, damit es allen gut geht? Oder willst du dich lieber wie früher nur nach den spontanen Ideen deines 'Schattens' richten, auch wenn er halt aus Versehen immer mal wieder deine eigenen oder fremde Reviergrenzen verletzen wird?

Niemand zwingt dich zum einen oder zum andern. *Du* entscheidest immer wieder aufs Neue selber mit deinem 'bewussten Ich', ob du als geliebter und liebender Ritter wie Parzival innerlich reich, satt, glücklich und zu-frieden werden möchtest oder ob du auf all das, was dir der 'Stein der Weisen' schenken könnte, freiwillig verzichten willst.

Deine jeweilige Entscheidung wirst du jedenfalls bereits heute an all deinen äusseren Reaktionen und Handlungen ablesen können - und natürlich auch morgen früh wieder, wenn du aus deinem warmen Bett aufstehen solltest und so fort.

Aber du hast auch die Möglichkeit, dich in jeder Minute deines weiteren Lebens immer nochmals neu zu entscheiden. Dafür ist es nie zu spät!

Vielleicht erinnerst du dich nämlich auf einmal wieder daran, wie herrlich es doch war, als die strahlende Druckwelle der Liebeskraft aus dem 'Stein der Weisen' dich durchrieselt hat, so dass es dir wirklich nur noch rundum gut ging und sich jener wunderbare Friede in dir ausgebreitet hat...

Diese Forschungsreise basiert auf der **Beziehungsmethode 'natürlich begleiten'** und veranschaulicht ganz praktisch den Bereich der 'seelischen Innenwelt'.

www.natuerlich-begleiten.ch

Rechtliches

natürlich begleiten ist meine ganz persönliche, neu komponierte Quintessenz aus mehreren, bereits vorhandenen Weltbildern und den eigenen Überlegungen und Schlussfolgerungen dazu.

Wer sich auch für **die ursprünglichen Sichtweisen der Autoren* und anderer Urheber*** interessiert, die mich inspiriert haben, der findet zu den angesprochenen Themen im Internet Namen, Veröffentlichungen, Buchtitel, Verlage, Fachbereiche**, Philosophien, Biographien, Fernsehsendungen, Ausbildungsmöglichkeiten, Adressen und Weiterführendes.

***Autoren/Urheber:** Christa Meves, Ernst Aeppli, Carl Gustav Jung, Verena Kast, Hanscarl Leuner, Walter Odermatt, Elisabeth Lukas, Jesus/NT, Ross Campbell, Mircea Eliade, Florianne Koechlin, Fred Rai, Thomas Gordon, Oliver Sacks, Pierre Teilard de Chardin, Chiara Lubich, Joyce Meyer, Walter Nigg, Frans de Waal, Hans-Peter Dürr, Joachim Bauer, Anselm Grün, Monika Renz, Gott (Erfinder von allem, was ist) und viele weitere.

****Fachbereiche:** 'Erziehung', 'Psychologie', 'Beziehungsformen', 'Wahrnehmung', 'Lebensgeschichten', 'Alltagsleben/heute/früher/weltweit', 'angewandte Forschung', 'Entwicklungen', 'Natur/Biologie/Physik/Chemie/Astronomie', 'Weltbilder', 'Religionen', 'Gottvertrauen/Katechese', 'Träume/Symbolik/Märchen' usw.

© 2024 worldwide free -
but only unchanged!

**Darf weltweit frei kopiert, übersetzt, gedruckt, verteilt, verkauft, gelehrt und ins Internet gestellt werden -
aber nur unverändert!**

Übereinstimmungen von Namen oder Umständen mit denjenigen von lebenden Personen sind nicht beabsichtigt, doch wo es um so viele Menschen und ihren ganz gewöhnlichen Alltag geht, sind solche Zufälle halt möglich.

Meine Person, mein Umfeld, meine Verwandten und mein Schreibstil sind nicht von Belang und gehören nicht in öffentliche Diskussionen (Revierregel*** beachten!). Es geht nur um den Inhalt und die Aussagen der Texte, die man für sich nützen oder ignorieren kann.

Revierregel*: Jeder Mensch (jedes Lebewesen) ist in seinem persönlichen Revier völlig frei, darf jedoch nicht ungefragt in ein anderes Revier eindringen.**

Wenn sich *alle* von klein auf daran halten, geniesst *jeder* Einzelne tagein, tagaus ein Höchstmass an persönlicher Freiheit und ist in seinem eigenen, unsichtbaren Revier (Körperbereich, private Gegenstände, Kleider, Sitzplatz, Schlafplatz, Hörbereich, Gedanken, Ansichten usw.) erst noch vor Angriffen von aussen sicher.

Als Gegenleistung ist man gerne bereit, auch auf die persönlichen Reviere der Mitbewesen Rücksicht zu nehmen, um nicht aus Versehen deren Reviergrenzen zu verletzen, was sie garantiert wütend machen würde.

Jeder hat aber jederzeit auch die Möglichkeit, sein Gegenüber freundlich zu *fragen*, ob das fremde Revier betreten werden dürfe, um etwas gemeinsam zu machen. Bei einem 'Ja' ist alles klar und die Beziehung kann im Gemeinschaftsrevier gepflegt werden. Doch auch ein 'Nein' muss akzeptiert werden und man muss sich sofort ins eigene Revier zurückziehen.

Wer dennoch die Reviergrenzen seiner Mitmenschen verletzt, wird darauf aufmerksam gemacht oder abrupt festgehalten, bis er begreift, dass jede Grenzverletzung - sowohl bei privaten, wie bei öffentlichen Revieren - nur unnötig Streit und Probleme auslöst und die Einhaltung der Revierregel ja auch dem Betreffenden selber zugute kommen wird...

Man kann sich also stets auf diese einfache Regel berufen und sich mit seinen Mitmenschen von Fall zu Fall absprechen, diskutieren, Lösungen suchen und sich auf gute Art arrangieren, so dass es am Ende jedem wohl ist. Auf diese Weise entsteht dank der Revierregel überall ganz beiläufig *echter, dauerhafter Friede!*

Abgeleitet ist diese einfache Revierregel von der über 6000 Jahre alten '**Goldenen Regel**': '**Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!**' oder anders formuliert:

'Behandle die andern Menschen so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest!' Das heisst: Nimm Rücksicht, denn du möchtest auch, dass man auf dich Rücksicht nimmt! Greife niemanden an, denn du willst auch nicht angegriffen werden usw.

Und auch das jüdische Gesetz, **das dreifache Liebesgebot**, welches Jesus vor 2000 Jahren als das einzig wichtige Gesetz bezeichnete, geht von derselben Vorstellung aus, dass *jeder* Mensch Achtung, Rücksicht, ja Liebe verdient, aber diese auch jedem anderen entgegenbringen soll - auch Gott, der uns haben wollte: 'Liebe Gott... und deinen Nächsten wie (und) dich selbst!'

Wer sich an diese '**GoldeneRegel-Liebesgebot-Revierregel**' hält, hört im Grunde genommen einfach auf sein menschlich natürliches Ur-Gewissen und braucht gar keine weiteren Gesetze. Denn diese eine Regel ist überall und jederzeit anwendbar und schafft augenblicklich klare, gerechte, liebesorientierte, friedliche Verhältnisse.

Über mich

Schon als Kind habe ich mir fröhlich und arglos nie etwas anderes gewünscht, als mit allen um mich herum einfach in Frieden zu leben, einmal Kinder haben zu dürfen, andern bei Problemen helfen zu können, Zeit zum Schreiben zu finden und nebenbei so viel wie möglich über die Welt, das Leben und die Menschen erfahren und lernen zu dürfen.

Und so unglaublich es klingen mag: All meine Kinderwünsche haben sich auf wunderbare, oft ganz unerwartete Weise im Laufe meines Lebens erfüllt!

Dafür möchte ich allen, die irgendwie dazu beigetragen haben, von Herzen danken: vor allem meinem Mann, unseren Kindern, unseren Familien samt den Verstorbenen, unseren Freunden und Bekannten und all den Unbekannten von unterwegs - und natürlich Gott, unserem Erfinder!

Inhaltsverzeichnis (Normaldruck)

Einleitung	3
Teil 1 - Kennenlernen des eigenen Inneren.....	5
1. Geheime Landschaft	5
2. Verschiedene Wege	9
3. Die Hauptperson	13
4. Hilfreich	17
5. Mein Wegweiser	21
6. Unterhaltsamer Kamerad	25
7. Licht und Schatten	29
Teil 2 - Heldenausbildung	35
8. Sinnvoll handeln	35
9. Heldenmerkmale	41
10. Reviere und Grenzen	49
11. Orientierungshilfe	57
Teil 3 - Nachtwanderung	65
12. In der Dämmerung	65
13. Vorbereitungen	71
14. Sicher in die Nacht hinaus	77
15. Unbewusste Reaktionen	83
16. Im Schlafland	93
Teil 4 - Neu sehen lernen	101
17. Erwachend verstehen	101
18. Problem-Detektiv	109
19. Hinderliche Sichtweisen	119
20. Lösungswege	131
21. Beschenkt	143
Nachwort.....	157
Rechtliches	159
Über mich.....	161
Inhaltsverzeichnis (Normaldruck).....	163