

## Hinweis

Um sich dem Thema „Leben oder gelebt werden“ zu nähern, müssen wir uns mit dem Bewusstwerden auseinandersetzen. Darüber erfahren wir vielleicht, was unser Er-leben von leben oder gelebt werden beeinflusst.

Mein Beitrag ist wohlwissend um die verschiedenen Schattierungen, die es gibt, sicher für den einen oder anderen etwas polarisierend. Dies soll entsprechend zur Verdeutlichung dienen.

## Sich „bewusst werden“

Als wir den Titel dieses Gottesdienst anders erarbeiten haben, kam mir sofort das Bild von einem Dach aus unserer Nachbarschaft in den Kopf mit der Frage:



Wie viel % am Tag leben wir eigentlich bewusst?

Je nach Definition werden in der modernen Hirnforschung 0,1 bis zu 7% angegeben. Mir reicht an dieser Stelle, dass es ein sehr geringer Anteil ist.

D.h., wir leben überwiegend im Autopilotmodus.  
Ist das gut oder schlecht?

Was würde passieren, wenn wir alles bewusst steuern würden? Oder gar müssten.  
Wir würden nichts gebacken bekommen.  
Allein die Denkzeit nur für das Aufstehen vom Stuhl.  
Welchen Muskel wann an- und entspannen, das Gleichgewicht halten, die Sinneswahrnehmungen koordinieren, usw.

Von daher bin ich ganz froh über meinen Autopilot.  
Allerdings werden auch unsere Reaktionen und Aktionen durch unser Unterbewusstsein gesteuert.

Nehmen wir mal an, jemand hinterfragt, was Sie tun.  
Hier entstehen sofort eine Gefühlswelt und eine Reaktion, die völlig unterschiedlich ausfallen kann.  
Z.B. ich fühle mich angegriffen und in meiner Kompetenz angezweifelt. Reaktion -> Kampf oder Rückzug.  
Oder, ich fühle mich wertgeschätzt als Experte, der für Aufklärung sorgen kann.  
Reaktion: -> zufrieden, hilfsbereit, mitteilungsbereit, offen, draufzugehend

Da mein Unbewusstes um ein vielfaches schneller ist, als mein Bewusstes, brauche ich eine Art "Unterbrecher", in dem mein Bewusstes Zeit zum Bewerten und Finden der bestmöglichen Lösung hat.

z.B. kurz durchatmen, einen Schritt zurückgehen, nachfragen, usw.

-> hier finden sich im gemeinsamen Austausch viele praxiserprobte Tipps.

Aber worauf fußen eigentlich meine unbewussten Aktionen / Reaktionen?

Einerseits auf Grund von Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben (z.B. heiße Herdplatte) und andererseits worauf ich in der Vergangenheit oder der Zukunft fokussiere und wie ich dies bewerte.

Und die Auswirkung steuert unser Leben, besser er-leben, im Jetzt.

Was heißt das ganz praktisch?

Je nachdem worauf wir in die Vergangenheit oder die Zukunft fokussieren, hat direkten Einfluss auf unser jetziges er-leben.

Probieren wir es gleich mal aus. Z.B. unsere Vergangenheit.

Denken Sie an ein unschönes Ereignis in Ihrer Vergangenheit.

Wie fühlen Sie sich?

Eher angespannt oder entspannt. Eher weit oder eingengt. Eher groß oder eher klein? Eher geliebt oder ungeliebt.

Und jetzt denken Sie an ein tolles Erlebnis in Ihrer Vergangenheit.

Wie fühlt sich das an?

Eher angespannt oder entspannt. Eher weit oder eingengt. Eher groß oder eher klein? Eher geliebt oder ungeliebt.

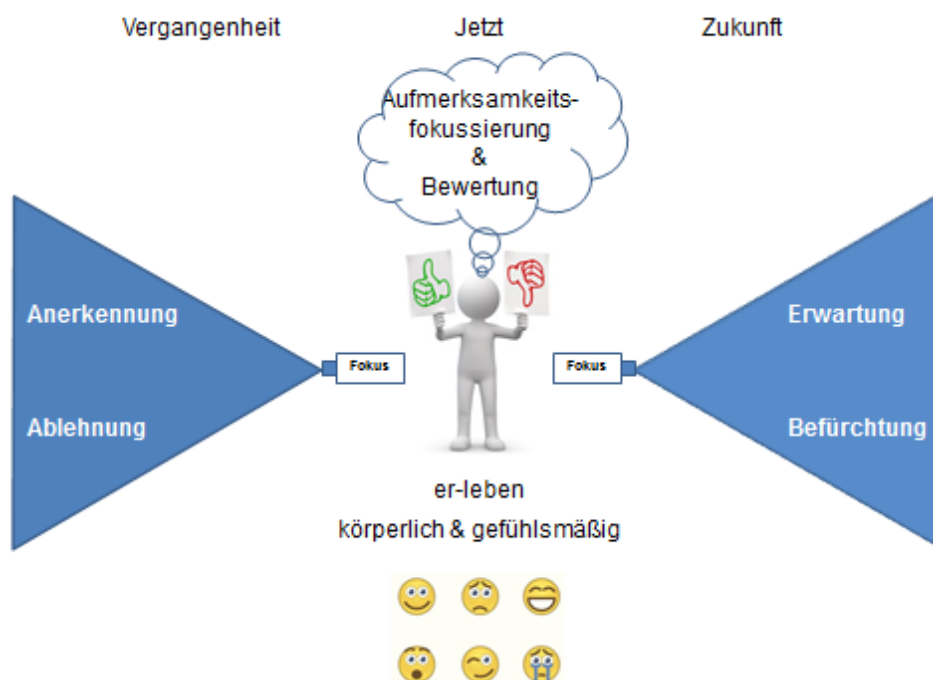
Haben Sie den Unterschied spüren können?

D.h., der Fokus hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Gefühle und unseren Körper. Somit entscheidet der Fokus und unsere Bewertung, ob wir im Jetzt eine gute oder schlechte Vergangenheit hatten und wie wir uns jetzt fühlen.

Dies gilt für die Vergangenheit- wie für die Zukunftsfokussierung.

Um es im Schaubild darzustellen, habe ich mich auf wenige Begriffe reduziert.

In der Vergangenheit geht es häufig darum, ob ich auf Anerkennung oder Ablehnung fokussiere. Und in der Zukunft, ob ich eher Erwartungen oder Befürchtungen sehe.



Interessant für mich war es zu beobachten, dass dieser Fokussierungs- und Bewertungsprozess dauernd abläuft. Und zwar bewusst und noch viel häufiger unbewusst.

Wie kann ich nun Einfluss darauf nehmen? Zwei Ideen dazu:

1. Mich selbst beobachten

- Dazu habe ich noch eine tolle Karte gefunden mit einem Spruch von Anthony Robbins  
Das Einzige, was zwischen Dir und Deinem Erfolg steht, ist die Geschichte, die du dir immer wieder erzählst.
- Beobachten Sie sich mal, wie sie über Dinge reden und machen Sie sich Ihre Glaubenssätze und Standardgedanken bewusst. z.B.:
  - „Ich muss noch“... oder „Ich möchte noch“
  - „Die sind Schuld“ oder „Die haben eine andere Sichtweise als ich“
  - „Die sollen sich ändern“ oder „Welche Lektion kann ich lernen“

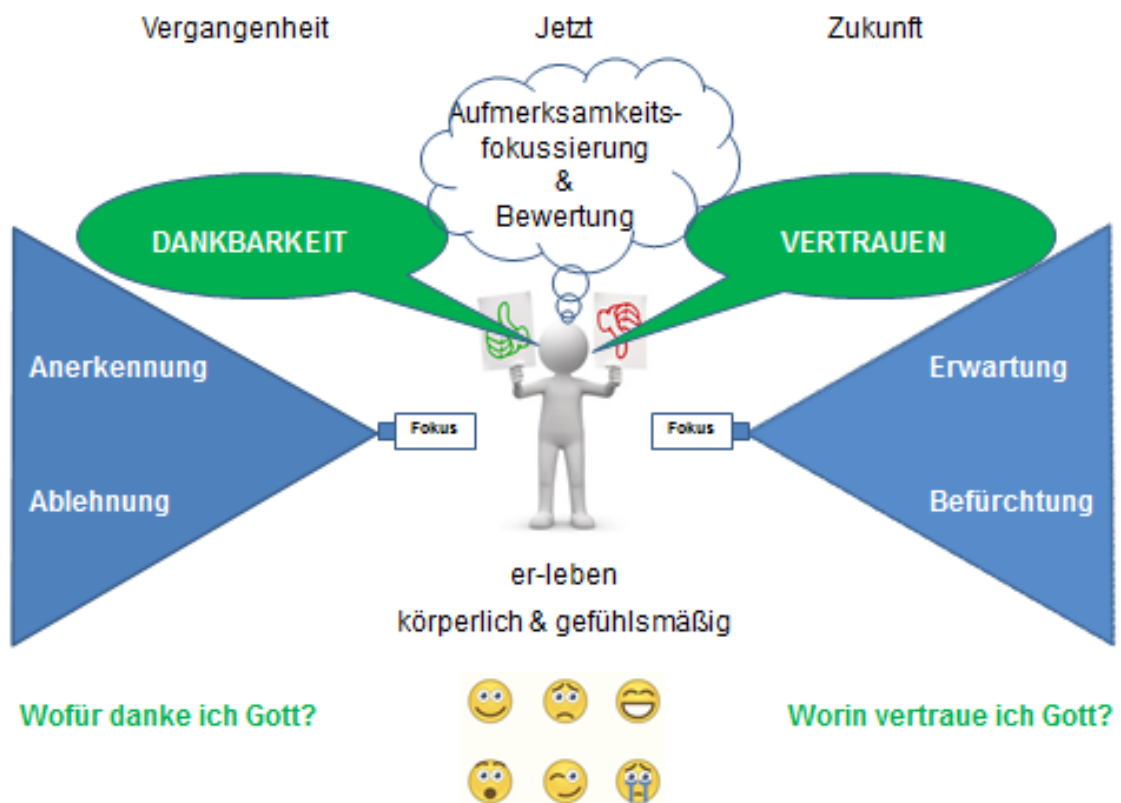
Laut dem Psychologen Jens Corssen bringt dies schon Veränderung, da mir bewusst wird, welche Auswirkung mein Denken und Reden hat.

D.h. ich erzähle mir jeden Tag, ob ich in einer tollen Firma arbeite oder nicht. Ob ich eine tolle Familie habe oder nicht.

Kleiner Warnhinweis: Mir gefällt nicht alles, was ich an mir beobachte. Hier gilt es, nicht zu verzagen. Als Christ darf ja alles zum Kreuz bringen und ich kann drauf vertrauen, dass die Veränderung schon begonnen hat.

2. Idee

Um die unbewusste Fokussierung zu beeinflussen, ist es hilfreich, darüber nachzudenken, für was ich dankbar sein kann und auf was ich vertraue. Für uns als Christen, die auf Gott vertrauen können, ist dies einfach im Gebet zu sagen.



Versuchen Sie eine Minute am Tag (darf auch länger sein) Gott zu sagen, wofür Sie ihm danken und worin Sie ihm vertrauen. Bei mir hat sich dies sehr positiv auf mein jetziges Er-leben ausgewirkt.

Probieren wir es doch gleich mal gemeinsam. Wir beten gemeinsam und ich bringe ein paar Dinge zur Dankbarkeit und zum Vertrauen ein. In den kleinen Pausen können Sie diese für sich in Stille ergänzen. Ich mache dann denn Schluss.

Herr, wir möchten Dir einfach mal „Danke“ sagen.

- Danke Herr
  - dass ich lebe
  - dass ich hier sein darf
  - dass ich eine Familie habe
  - dass ich in Frieden lebe
  - dass ich Essen habe
  - dass ich Kleidung habe
  - dass ich all meine Sorgen aufs Kreuz legen darf
  - ...
  
- Herr und ich vertraue Dir
  - das Du immer bei mir bist
  - das es immer einen Weg gibt
  - das ich auf Menschen treffe, die mir auf meinem Weg helfen (auch wenn es nicht immer danach aussieht)
  - ...

Herr hab Dank für die vielen Dinge, die Du uns schenkst, und dass wir Dir vertrauen können, auch wenn wir nicht gleich alles verstehen.  
Danke, amen.

Wir können wieder Platz nehmen.

Diese Punkte werden auch im alten wie im neuen Testament immer wieder empfohlen. Sei dankbar und hab Vertrauen. Möglichst täglich, besser kurz und öfter.

Viel Spaß beim Üben und Er-leben.