



Auszüge aus Büchern, die es auf Deutsch nicht gibt

Hier:
The untethered soul

Autor:
Michael A. Singer

Textauszug aus Kapitel 2:

Ihr innerer Mitbewohner

Ihr inneres Wachstum hängt ausschließlich von der Einsicht ab, dass Sie Ruhe und Ausgeglichenheit erst dann finden können, wenn Sie die ewige Grübelei aufgeben.



Sobald Sie erkennen, dass das innere Ich ständig am Schwafeln ist, fängt Ihr Wachstum an. Dieses innere Ich hat ständig irgendein Problem mit irgendetwas.

Hand aufs Herz: Wann war das letzte Mal, dass Sie absolut nichts gestört hat? Vor dem aktuellen Problem gab es wieder ein anderes. Und wenn Sie klug sind, erkennen Sie auch, dass das nächste Problem bereits auf der Lauer liegt, kaum dass das jetzige gelöst ist.

Erst wenn Sie sich von diesem inneren Teil gelöst haben, der unablässig von einem Problem zum nächsten springt, haben Sie eine Chance auf ein freies Leben.

Wenn Sie von einem Problem bedrängt werden, sollten Sie sich nicht mehr fragen: „*Was soll ich jetzt tun?*“, stellen Sie sich stattdessen die Frage: „*Welchen Teil von mir stört das eigentlich?*“

Solange Ihre Frage lautet: „*Was soll ich jetzt tun?*“, gehen Sie dem Irrglauben auf den Leim, dass Ihr Problem etwas Äußeres wäre, das es zu lösen gilt.

Wenn Sie aber allen Problemen zum Trotz Seelenfrieden wollen, müssen Sie verstehen, wieso Sie eine bestimmte Situation überhaupt als problematisch betrachten. Falls Sie zum Beispiel eifersüchtig sind, sollten Sie nicht mehr versuchen, sich zu schützen, sondern sich stattdessen die Frage stellen: „*Welcher Teil von mir ist denn eigentlich eifersüchtig?*“

Auf diese Weise lenken Sie Ihren Blick nach innen und erkennen, dass es dort einen Teil gibt, der ein Problem mit der Eifersucht hat.

Sobald Sie diesen Teil, der sich gestört sieht, klar ausmachen, überlegen Sie: „*Wer sieht das so? Wer nimmt diese innere Störung zur Kenntnis?*“

Solche Fragen bringen Ihnen die Lösung für jedes Ihrer Probleme.

Bereits der Umstand, dass Sie eine Störung sehen können, belegt, dass Sie selbst nicht diese Störung sind. Dieser Umstand bedingt, dass eine Beziehung zwischen Subjekt und Objekt vorhanden sein muss. Das Subjekt heißt hier „der Zeuge“, da er sieht, was vor sich geht.

Das Objekt ist das, was Sie sehen.

In diesem Fall ist das Objekt das Gestörtsein.

Eine objektive Bewusstheit vom inneren Problem zu haben, ist allemal besser, als sich in einer äußeren Situation zu verlieren. Das ist der wesentliche Unterschied zwischen einer spirituell ausgerichteten und einer weltlich orientierten Person. „Weltlich“ bedeutet hier, dass der betreffende Mensch meint, die Lösung für sein inneres Problem befände sich in der Außenwelt. Dieser Mensch geht davon aus, dass sich im Außen etwas verändern müsse, damit er innerlich mit sich im Reinen sein kann.

Doch das war immer schon ein Trugschluss. Das nächste Problem drängt bereits in der Warteschleife nach vorne.

Die einzig brauchbare Lösung besteht darin, den Standpunkt des bewussten Zeugen einzunehmen und seinen Bezugsrahmen völlig zu verändern!

Wer innerliche Freiheit will, muss sich seine Probleme objektiv ansehen, statt sich darin zu verlieren. Solange Sie sich in der Energie von Problemen verlieren, kann es keine dauerhafte Lösung geben. Es ist allgemein bekannt, dass wir nicht über Problemen stehen können, solange wir ängstlich, aufgebracht oder nervös sind. Das erste Problem, das es zu lösen gilt, ist somit die eigene Reaktion.

Erst wenn Sie sich innerlich im Griff haben, besteht überhaupt eine Chance, dass Sie auch Ihr äußeres Problem in den Griff bekommen!

Meist sind Probleme ganz anders, als sie erscheinen.

Bei entsprechender geistiger Klarheit erkennen Sie, dass das wirkliche Problem darin besteht, dass sich in Ihnen etwas befindet, das fast mit allem sein Problem hat. Um diesen inneren Teil müssen Sie sich vorrangig kümmern.

Daraus folgt, dass Sie von einem „äußeren Problembewusstsein“ zu einem „inneren Problembewusstsein“ umschwenken müssen. Sie müssen die Gewohnheit aufgeben, anzunehmen, dass Sie lediglich einige Dinge im Außen zu verändern bräuchten, damit alles wieder seine Ordnung hat.

Die einzige dauerhafte Lösung für Ihre Probleme besteht darin, dass Sie nach innen blicken und diesen Teil, der mit nichts und niemandem zufrieden ist, ziehen lassen. Das verschafft Ihnen die benötigte Klarheit.

Diesen inneren Teil, der bei allem ein Problem sieht, können Sie durchaus ziehen lassen, auch wenn es zunächst unmöglich erscheint. Es gibt einen Teil von Ihnen, der sich in Dramen weidet. Sie können sich selbst beobachten, wie Sie eifersüchtig oder wütend sind. Sie brauchen diesen Teil nicht zu analysieren; beobachten Sie ihn einfach nur.

Wer sieht all das überhaupt?

Wer nimmt diese inneren Veränderungen wahr?

Wenn Sie einer Freundin erzählen: *„Jedes Mal, wenn ich mit Tom spreche, platzt mir der Kragen“*. Woher wissen Sie das?

Sie wissen das, weil Sie die Abläufe da drinnen mitverfolgen und sehen, was sich dort abspielt.

Zwischen Ihnen und der Wut beziehungsweise der Eifersucht besteht also eine Trennung. Sie nehmen diese Abläufe wahr.

Sobald Sie dies bewusst tun, können Sie sich von diesen persönlichen Störungen verabschieden.

Beginnen Sie, indem Sie einfach nur beobachten. Das ist leicht. Sie beobachten einen Menschen mit all seinen Stärken und Schwächen. Das ist so, als wäre jemand bei Ihnen. Sie haben gleichsam einen inneren Mitbewohner.

Wenn Sie diesen Mitbewohner kennenlernen wollen, könnten Sie sich in die Stille begeben. Doch diese Stille wird Ihnen nicht vergönnt sein. Stattdessen werden Sie unablässiges Geschnatter hören:

„Warum tust du dir das an? Hast du nichts Wichtigeres zu tun? Das ist völliger Blödsinn und absolute Zeitverschwendung. Hier drin ist doch sonst keiner außer mir. Was soll das Ganze überhaupt?“

Ihr Mitbewohner wird sich sofort zu Wort melden. Sie wollten zwar in die Stille gehen, Ihr Mitbewohner spielt hier aber nicht mit.

Und das ist nicht nur der Fall, wenn Sie Stille und Einkehr suchen. Dieser Quälgeist hat überall etwas zu meckern und zu kommentieren: *„Das gefällt mir nicht. Das ist gut. Das ist schlecht.“*

Ihr Mitbewohner kann sein Plappermaul einfach nicht halten.

Meist ist Ihnen das nicht bewusst, weil es Ihnen an Abstand mangelt. Sie sind zu nahe dran und merken gar nicht, wie hypnotisiert Sie Ihrem Mitbewohner lauschen.

Im Grunde sind Sie nie allein. Es gibt zwei unterschiedliche Aspekte Ihres inneren Wesens.

Der erste sind Sie: die Bewusstheit, der Zeuge, das Zentrum Ihrer Absichten.

Der andere ist der beobachtete Teil.

Das Problem ist, dass dieser Teil niemals Ruhe gibt. Wenn Sie ihn auch nur einen Augenblick lang auf Urlaub schicken könnten, wäre es der erholsamste Augenblick Ihres Lebens.

Stellen Sie sich bloß vor, wie schön es wäre, wenn Sie diesen Gesellen nicht überall mit hinnehmen müssten. Erkennen Sie, dass Sie ständig in Gesellschaft eines Verrückten verbringen. Egal, wie die Situation oder Umstände gerade aussehen, der Mitbewohner mischt sich ständig ein. *„Ich will da nicht hingehen. Und das will ich erst recht nicht machen. Mit dem rede ich doch nicht ...“*

Sofort fühlen Sie sich angespannt und unwohl in Ihrer Haut. Ihr Mitbewohner kann Ihnen alles verderben - aus heiterem Himmel!

Da haben Sie also jetzt ein funkelnagelneues Auto erstanden, an dem es nun wirklich nichts auszusetzen gibt. Doch Sie haben nicht mit Ihrem Mitbewohner gerechnet. Er findet immer etwas zu nörgeln.

Beobachten Sie diesen Gesellen aufmerksam! Nehmen Sie sich einen Tag lang Zeit dafür. Achten Sie vom Morgen an darauf, wie dieser Bursche in jeder Situation seinen Senf dazugeben muss.

Ein guter Zeitpunkt für solche Beobachtungen ist eine Dusche. Sie werden merken, dass Sie nicht einmal in Ruhe duschen können. Ihr Mitbewohner hüpfert von einem Thema zum nächsten. Dieses unablässige Geschnatter ist hochgradig neurotisch.

Um sich von diesem Burschen freizumachen, empfehle ich Ihnen folgende Vorgehensweise: **Stellen Sie sich vor, dass dieser Mitbewohner ein leibhaftiger Mensch sei.**

Wenn Sie etwas innerlich hören, stellen Sie sich also vor, dass jetzt jemand neben Ihnen stünde, und Ihnen denselben Unsinn erzählte.

Nehmen wir an, dass Sie sich einen Spielfilm ansehen wollen. Sie machen es sich auf dem Sofa bequem und schon hören Sie:

„Hast du das Licht im Badezimmer ausgemacht? Schau lieber nach! Nein, jetzt nicht. Ich will mir das erst ansehen. Oder doch: Die Stromrechnung ist doch bereits teuer genug ...“

Und paar Sekunden später legt er eine neue Platte auf: *„Mir knurrt der Magen! Jetzt hätte ich Lust auf eine Pizza. Nein, das ist zu weit weg. Aber ich habe Hunger. Was esse ich denn heute Abend?“*

Zu Ihrem Erstaunen gibt dieser Neurotiker einfach keine Ruhe. Statt Sie den Film ansehen zu lassen, kommentiert er jede einzelne Szene.

Machen Sie dieses Experiment! Versuchen Sie erst gar nicht, diesen Störenfried zum Schweigen zu bringen. Machen Sie sich einfach nur bewusst, dass Sie innerlich mit einem Neurotiker leben, und tun Sie dies, indem Sie einer äußeren Person seine Stimme verleihen.

Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie wirklich auf Schritt und Tritt von einer solchen Quasselstrippe begleitet würden? Wie würden Sie sich einem Menschen gegenüber verhalten, der Ihnen haargenau dasselbe sagt, was Ihnen diese innere Stimme ständig vorsetzt?

Sie würden diese Personen in die Wüste schicken und sie nie mehr sehen wollen. Aber Ihrem inneren Neurotiker hören Sie geduldig zu.

Doch er kann Ihnen alles vermasseln.

Vielleicht sind Sie gerade auf dem Weg zum Standesamt. Innerlich hören Sie: *„Vielleicht ist das ja doch nicht die richtige Partnerin für mich? Ich bin jetzt wirklich nervös. Soll ich das Ganze abblasen?“*

Wenn eine äußere Person so reden würde, würden Sie sofort abwinken. Aber der inneren Quasselstrippe hören Sie zu. Diesem Neurotiker bringen Sie Respekt entgegen. Schließlich wissen, dass Sie Entsprechendes zu hören bekämen, wenn Sie nicht auf sie hörten: *„Ich habe dir doch gleich gesagt, dass du mit der nicht glücklich wirst!“*

Wenn Sie einen Bekannten hätten, der so mit Ihnen redet, wäre Ihr Urteil klar: *„Der hat sie nicht alle! Man braucht nur nachzulesen, was Neurose bedeutet, und hat eine klare Beschreibung seiner Persönlichkeitsstörung“*.

Würden Sie diesen Bekannten um Rat fragen? Der ändert doch alle fünf Minuten seine Meinung.

Aber auf diese innere Stimme hören Sie, ja? Auch wenn Sie immer wieder daneben liegt!

„Ich bin ihr völlig wurscht. Sie ruft nicht einmal an. Lange geht das nicht mehr gut mit uns, das merk ich schon. Wenn sie doch noch anrufen sollte, lasse ich sie abblitzen.“

Eine halbe Stunde später klingelt Ihr Handy. Es ist Ihre Freundin. Sie hatte sich verspätet, weil heute Ihr Jahrestag des Kennenlernens ist und sie ein Überraschungessen zaubern wollte. Nun teilt sie Ihnen mit, dass Sie gleich losfährt und in zehn Minuten bei Ihnen ist.

Ihre innere Stimme ist hellauf begeistert.

Haben Sie schon vergessen, dass dieser Neurotiker vor dreißig Minuten noch ganz anders gesprochen hat?

Wenn Sie von einem Eheberater solche widersprüchliche Aussagen bekämen, würden Sie ihn auf der Stelle feuern. Wie können Sie Ihrem inneren Schnattergeist überhaupt noch auf den Leim gehen, nach all den völlig verkehrten Einschätzungen?

Falls Sie wirklich ernsthaft eine Selbstbeobachtung betreiben, merken Sie nun, dass Sie in der Klemme stecken. Sie erkennen nun, dass Sie Ihr Leben lang immer nur ein einziges Problem gehabt haben.

Die Frage stellt sich nun, wie Sie mit diesem Störenfried umgehen.

Als Erstes sollte Ihnen klar sein, dass Sie ihn nur dann loskriegen, wenn Sie das auch haben wollen.

Beobachten Sie ihn also lange genug und machen Sie sich dieses Dilemma klar.

Als Nächstes geht es um innere Befreiungsmaßnahmen. Nehmen Sie diese so ernst, als würde Ihr Leben davon abhängen! Denn bis jetzt führen Sie in Ihrem Leben nicht selbst Regie. Holen Sie sich Ihr Leben wieder zurück!

Beobachten Sie diesen Gesellen aus dem Zeugenstand und lassen Sie sich Ihre Entscheidungen nicht mehr von einem neurotischen Mitbewohner vorschreiben!