



0. Einführung Verwundbarkeit / Verletzbarkeit

FALSCHER IDENTIFIKATIONEN IN FRAGE STELLEN

Im ersten Schritt geht darum deine Verwundbarkeit zu aktivieren. Es geht jetzt darum all die Dinge, die du von dir denkst in Frage zu stellen, um all die Rollen, die du in deinem Leben spielst und um all das was du als Mensch verkörpern und leben möchtest. Wir können nicht existieren ohne irgendetwas zu sein. Wir sind immer ein Teil eines sozialen und weltlichen Gefüges, wir übernehmen Rollen und Aufgaben und wir füllen einen gewissen individuellen Raum. Allein geboren zu werden ist eine Identifikation: Wir identifizieren uns mit unserer Familie, unserem Geschlecht, unserem Körper, etc. Und je älter wir werden, umso vielfältiger sind die Identifikationen. Das können ganz bewusst gewählte Attribute sein, mit denen wir uns ausstatten und schmücken.

„Ich bin ein kreativer Typ“, „ich bin bodenständig“, „Ich tue mich schwer zu vertrauen“, „Ich bin einfach skeptisch“, etc.

Es ist alles gut mit solchen Bezeichnungen – wenn du aber ein Leben voller Ausdruck, Lebendigkeit und Fülle leben möchtest, empfehle ich dir, dich von solchen endgültigen Aussagen über dich selbst zu distanzieren.

Nehmen wir den Satz „ich bin ein bodenständiger Typ“. Wenn du diesen Satz über dich selbst formuliert, solltest du dich nicht darüber wundern, dass das Leben dir auch nur „bodenständige“ Erfahrungen schickt und nichts ausserhalb davon. Das ist eine Realität die du gewählt hast.

Sobald du am Morgen aufwachst, sobald du aus einer Meditation oder Gegenwärtigkeitsübung auftauchst und die Augen öffnest, stellt dir das Leben eine Frage; „Was möchtest du jetzt sein?“

Meistens laufen diese Identifikationsprozesse völlig unbewusst ab. Sie schleichen in unser Leben, indem wir gewisse Rollen und Aufgaben einnehmen

und mehr und mehr denken und fühlen, dass wir aufgrund solcher Äusserlichkeiten „jemand“ sind. Jeder Mensch ist natürlich jemand, egal, als was er sich bezeichnet oder als wer ihn die Welt sieht. Wenn wir mehr und mehr zu uns zurück kommen möchten, müssen wir uns dazu entscheiden, uns ausserhalb der Komfortzone unserer bekannten Identifikationen aufzuhalten und zu bewegen.

Dabei kann folgende Frage sehr hilfreich sein;

„Was oder wer bin ich, wenn ich niemand sein muss?“

Was bleibt konkret übrig, wofür entscheidest du dich und was möchtest du ganz konkret sein?

Das sind spannende Fragen, die nicht mal eine Antwort benötigen, um ihre Wirkung auf dich und dein Bewusstsein zu entfalten. Allein diese Fragen öffnen weite Tore in deinem Energiesystem und deinem Bewusstsein und starten einen Prozess der Selbsterforschung.