

ICH – das unbekannte Wesen

Wer bin ICH? Was bin ICH? Bin ich mein Äußeres, meine Emotionen, mein Beruf oder mein Erfolg? Frage ich mein jeweiliges Gegenüber, dann höre ich viele verschiedene Meinungen über meine Person, die jeweils aus den eigenen Erfahrungen, der eigenen Sichtweise und den eigenen Emotionen des Betrachters entstanden sind.

Die einen meinen „Du trägst ja auch etwas Hüftgold mit dir“, die anderen finden „Du bist viel zu dünn“. Die einen meinen „Du bist sehr weich“, die anderen „Du bist tough“. „Du bist spirituell“, aus einem anderen Munde „Du bist esoterisch“. Am besten gefällt mir „Du bist aber neugierig“ und der Gegenpol „Du hast ja kein Interesse“. Stimmt – hätte ich einen vierten Vornamen, so wäre dieser sicher „Neugier“ und es interessiert mich nicht die Bohne, wie ein Computerchip im Detail aufgebaut ist. Ich finde es klasse, dass wir alle unterschiedliche Interessen haben und leben, so wird unsere Welt kunterbunt. Wir haben dadurch die Chance vieles für uns zu entdecken und zu nutzen.

Frage ich mein Gegenüber „Wer bin ich?“...

..., so erhalte ich oft ähnliche Antworten. „Du bist Autorin“. „Du bist Coach“. „Du bist spirituelle Heilerin“. Nein – ich arbeite als Autorin, Coach und Heilerin. Ich bin halt eben leidenschaftlich neugierig und habe viele Interessen. So viele, dass ich oft denke, dass, um dies alles zu erleben und zu lernen, ein Leben viel zu kurz ist. Also, wer bin ICH?

Titel, Diplome, Zertifikate

„Du bist Friseurmeisterin“. „Du bist Betriebswirtin des Handwerks“. Nein – ich bin kein Titel, kein Stück Papier, auf dem etwas über meinen beruflichen Werdegang und meine beruflichen Interessen steht. Welche Aussagekraft hat ein Titel, ein Stück Papier über mich, außer, dass ich eine Prüfung bestanden habe? Sagt es etwas über mein Können, über die praktische Umsetzung und das „Leben“ des Erlernten? Über mich als Menschen, als Seele?

Synonyme für Prüfung sind z. B. „Kontrolle“, „Forschung“ oder auch „Recherche.“ Bitte nicht falsch verstehen, Prüfungen sind wichtig um herauszufinden, wo ich gerade stehe und ob es vielleicht ratsam ist, noch etwas dazu zu lernen, bevor ich mich z. B. selbstständig mache oder einem Patienten Blut abnehme. Titel, Diplome und Zertifikate sollten jedoch nicht die Grundlage sein, um einen Menschen zu bewerten und in die Schublade der Erfolgreichen oder weniger Erfolgreichen zu stecken. Sie sagen nichts über unsere menschlichen Qualifikationen aus - die Werte und Tugenden, die wir leben.

Bin ich meine Gedanken und Wünsche?

Es gibt die tollen Sätze „Du bist, was Du denkst“ und „Du bist, was Du fühlst“ oder es wird uns suggeriert, dass wir uns nur „richtig“ zu wünschen brauchen, was wir vom Leben erhoffen und schon stellt sich dieser Wunsch ein. Einen Wunsch gut zu durchdenken, bevor ich ihn formuliere, hilft mir sicherlich dabei, mein Bedürfnis aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Spre-

che ich ihn dann laut aus, so habe ich meine Gedanken in eine bestimmte Richtung gelenkt, was hilfreich dabei ist, um den ersten bewussten Schritt zu meinem Ziel zu machen. Wünschen alleine ersetzt jedoch nicht diesen ersten Schritt. Ich kann noch solange denken, wünschen und positive Affirmationen wie ein Mantra runter beten – ich werde kein Gramm abnehmen, wenn ich weiter eine Tafel Schokolade nach der anderen in mich hineinstopfe, beim Fernsehen tütenweise Chips vernasche und völlig auf Sport verzichte. Ich kann mich leider nicht schlank denken.

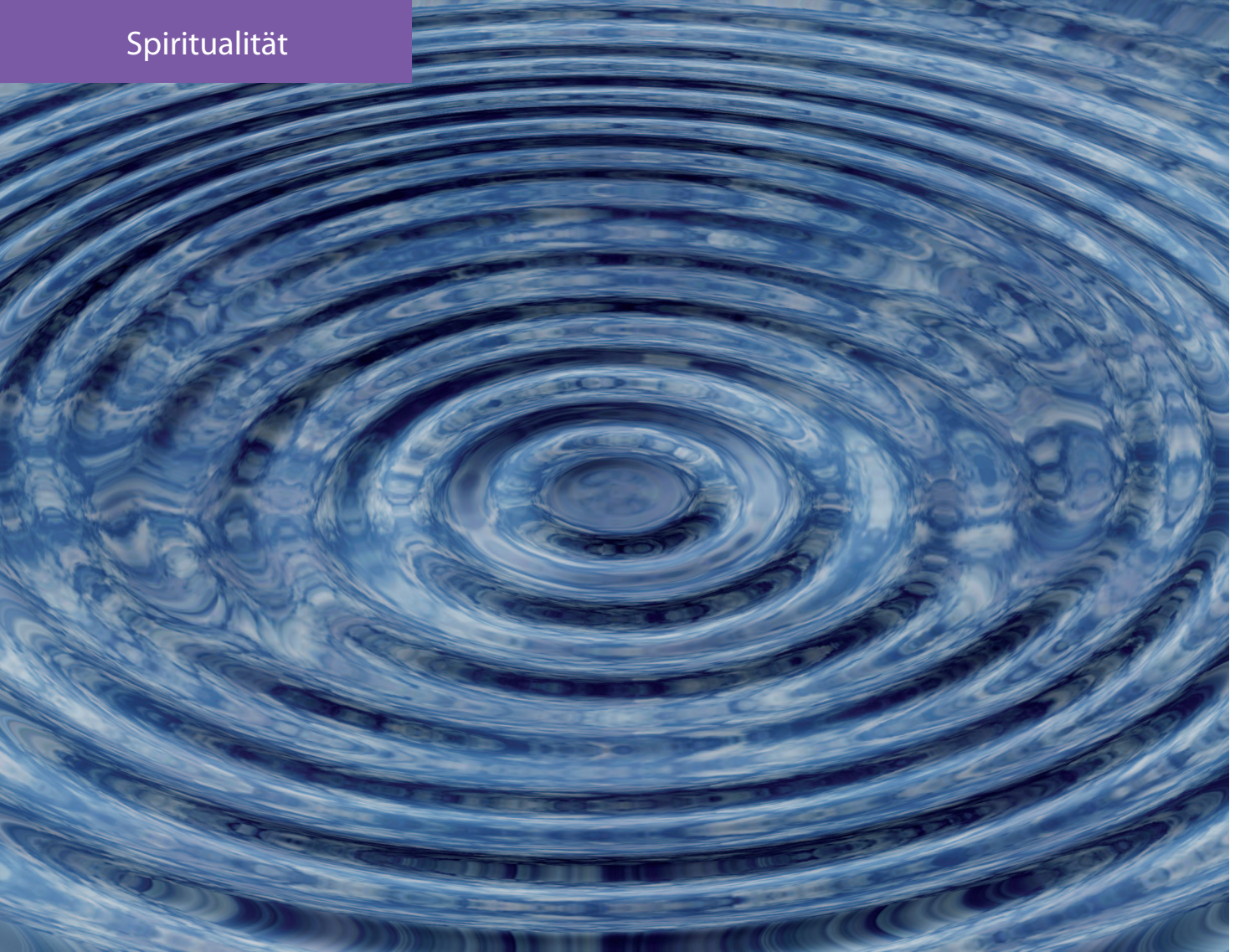
Sagt nicht „Ich habe die Wahrheit gefunden“ sondern „Ich habe eine Wahrheit gefunden“.

(Khalil Gibran)

Bin ich die Summe meines „Karmas“ - das Resultat meiner Glaubenssätze?

Die Glaubenssätze, die in der eigenen Familientradition entstanden sind und uns von Kindheit an begleiten, haben einen sehr starken Einfluss auf unsere Entscheidungen und unser Handeln. Wir sind dennoch nicht unsere „Glaubenssätze“ oder unser „Familien-Karma“. Wir sind auch nicht unser persönliches Karma oder werden von einer höheren kosmischen Instanz für Dinge aus einem früheren Leben bestraft. Warum sollten wir für etwas bestraft werden, an das wir uns nicht erinnern können? Welche „Lehre“ sollte hierin verborgen sein? Die Herausforderung besteht meiner Erfahrung nach darin, den eigenen Blickwinkel zu ändern, die eigenen Erlebnisse und Emotionen zu reflektieren, um herauszufinden: Wer bin ICH?





Die Meinungen anderer

Betrachte ich die Meinungen meiner Mitmenschen über mich, so vereine ich wohl alle Gegensätze in mir. Dick – dünn; weich – tough; spirituell – esoterisch; neugierig – desinteressiert u. v. a. m.

Mit emotionalem Abstand betrachtet ist das alles sehr spannend und lehrreich. Würde ich aber alle gegensätzlichen Meinungen, die andere von mir haben, vereinen und ungefiltert auf meine Person übertragen, dann hätte ich eine ziemlich wirre Ansicht über mein ICH.

Leider ist es bei vielen Menschen so, dass sie sich über ihr Äußeres, ihren Beruf, ihren Erfolg und die Meinung anderer definieren. Meist wird das Zeigen von Weichheit und Gefühlen als Schwäche angesehen. Aber immer nur stark und erfolgreich sein zu müssen brennt uns aus und führt uns weg von unserem ICH - oftmals hin zum Burnout.

Unsere innere Balance gibt es nicht mehr. „Innere Ruhe“, „Klarheit“, „Selbstwert“ und „Selbstachtung“ sind nur noch Fremdwörter. Mit dem Wunsch perfekt zu sein und immer das erfüllen zu wollen, was andere scheinbar von uns erwarten, begeben wir uns auf eine emotionale Achterbahnfahrt. Wir beginnen ängstlich zu sein und voller Befürchtungen zu denken. Unsere Ge-

danken kreisen immerwährend um die Vergangenheit. Wir durchleben wie in einer Endlosschleife die vergangenen schlechten Erlebnisse und projizieren diese auf die Zukunft. Dadurch leben wir in einer ruhelosen und angstbesetzten Gegenwart. Irgendwann schreit unsere Seele laut „Halt! Vergiss nicht, wer Du wirklich bist !“ Dazu ist ihr fast jedes Mittel recht. Im besten Fall beginnt nur unser Körper zu rebellieren, im schlimmsten brechen wir in uns zusammen.

Wer bin ICH?

Für mich kann ich an dieser Stelle nur antworten: „Das Einzige, was ich mit Sicherheit weiß, ist ich befinde mich derzeit auf der Erde und besuche die Schule des Lebens. Auf meiner spannenden Reise erlebe ich unzählige Abenteuer, begegne vielen Menschen und alles und jeder hilft mir dabei herauszufinden, wer ICH wirklich bin. Von Herzen Danke dafür“.

ICH – unsterbliche Seele, Lichtfunke Gottes.

... und wer bist DU ?

Text Monika Schmitt
www.monikaschmitt.de