Themen für‘s Leben. No.1: frei entscheiden.

MAYBE

Ein Vielleicht ist niemals frei

Erkenntnisse, Erfahrungen und Übungen von Sabine Kieslich

MAYBE

Ein Vielleicht ist niemals frei

Praktische Übungen 1: Thema Entscheiden
Einsichten und Übungen, um freier Entscheidungen zu treffen

Sabine Kieslich

Impressum

2. Auflage 2017

Texte: Sabine Kieslich, D-88131 Lindau

Layout + Gestaltung: Sabine Kieslich / info@skieslich.de

Druck: WIRmachenDRUCK, Backnang

Originalausgabe© seme independent publishing, Lindau, www.skieslich.de

ich weiß nicht, was ich tun soll und ich weiß nicht, wohin
ich hab vergessen, wer ich sein will und vergessen, wer ich bin
ich renn schon so ne Weile durch die Gegend ohne Ziel
es wär so leicht mich zu entscheiden, wenn ich wüsste, was ich will
doch ich kann mich nicht entscheiden und ich weiß nicht, was ich will

julia engelmann

Geht es Ihnen auch so? Da habe ich heute alle Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten. Stehe jeden Tag im Supermarkt der Vielfalten und habe die Wahl. Ich kann entscheiden, was ich tue, was ich kaufe, mit wem ich meine Zeit verbringe. Gehe oder bleibe ich? Welche Richtung werde ich einschlagen und welche Qualität soll mein Leben bestimmen? Doch mit den Möglichkeiten schwindet die Sicherheit. Arno Stern, „Ich war nie in der Schule“, erzählt aus seiner Kindheit vom großen Vertrauen, dass er seinen Eltern entgegenbrachte und mit dem er deren Entscheidungen bedingungslos angenommen hat. Im Erwachsenenalter sind wir auf uns selbst angewiesen, übernehmen die Verantwortung für unser Handeln und stehen so immer wieder vor dem „großen Fragezeichen“: Was ist richtig? Was soll ich tun?
Diese Übungen haben mich bestätigt, Antworten in mir selbst zu finden. Selbstbestimmt zu handeln und mich mit Freude ins Abenteuer Leben zu stürzen. Jeden Tag.

LEBENS REISE

Wonach sehnt sich meine Seele?

NEBELSCHLEIER

In meinem Leben gab es immer wieder Zeiten, in denen ich von dem Weg, den ich mir vorgestellt habe, abgekommen bin. Mein Lebenspfad verschwand im Nebel und ich tappte unsicher durchs „Gelände“. Persönliche Bedürfnisse und Ziele verlieren sich dann im Nichts. Kein Geländer, kein roter Faden zur Orientierung. Kennst du das? Die Zweifel werden dann so massiv und der Nebel so dicht, dass nichts mehr geht und man gezwungen ist, stehen zu bleiben.
Sicher wäre es jetzt schön, wenn da jemand wäre, der einem die Hand reicht, einen begleitet oder sogar führt. Doch den wahren Halt habe ich nur in mir selbst gefunden.

„Wo sich die Seele im Nebel verliert, fängt alles von vorne an.“ © Monika Minder

Jetzt ist Zeit innezuhalten und in der Stille nach Orientierung zu suchen. In so einer Zeit habe ich diese Meditation gefunden. Vielleicht hilft sie auch dir durch den Nebel zu neuer Klarheit.

Übung 1

Suche Dir einen Platz, an dem du eine gute Stunde ungestört bist.
Sei dir bewusst, dass in letzter Konsequenz nur du allein entscheiden kannst, welcher Weg zu Dir passt, wann es Zeit für einen Richtungswechsel ist und welche Abstecher du machen möchtest. Wähle eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen, in der du 30 Minuten entspannt verweilen kannst. Schließe die Augen. Atme 20-mal tief durch die Nase ein und aus. Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Du wirst immer ruhiger. Alles ist friedlich. Du fühlst dich geborgen und sicher.

Stell dir nun nacheinander die Zahlen von 1 bis 15 vor. Jede Zahl taucht vor deinem inneren Auge auf. Und mit jeder Zahl sinkst du immer tiefer und tiefer in Trance. Es gibt nichts zu tun.

Bist du bereit für einen kleinen Spaziergang? Mach dich ganz langsam und gelassen auf den Weg. Vielleicht ist es ein schmaler Waldweg, ein Pfad durch Wiesen oder eine breit angelegte Straße durch einen Ort, den du kennst. Lass dich ein auf das, was da kommen mag.

Nun stehst du vor einem großen, goldenen Tor. Du drehst den warmen Knauf um, öffnest das Tor und vor dir liegt ein malerischer Garten, der dir sehr vertraut erscheint. Du spazierst vorbei an wunderschönen Blumenwiesen und Obstbäumen. In der Ferne hörst du ein Plätschern und je weiter du gehst, desto deutlicher vernimmst du dieses beruhigende Geräusch.

Nun durchquerst du einen kleinen Wald und stehst vor einem Wasserfall, der einem Felsen entspringt. Die Sonnenstrahlen brechen sich im Wasser. Alles duftet frisch, nach Neuanfang und Reinigung. Du legst deine alten Kleider ab, stellst dich unter den Wasserfall. Die Tropfen glitzern auf deiner Haut. Das warme Wasser strömt an dir herab. Und mit ihm wird all deine Anspannung weggespült.

Dein Geist klärt sich. Deine Sorgen, Ängste und Blockaden lösen sich auf. Ein tiefer Frieden erfüllt dich. Auf eine magische Weise werden deine inneren Verletzungen geheilt. Du fühlst dich wie neugeboren.

Verweile dort so lange, wie du magst. Du bist an einem Kraftort. Du bist bei dir.
Wenn du spürst, dass es Zeit für deine Rückkehr ist, tritt hervor. Auf der Wiese vor dem Wasserfall liegt neue Kleidung für dich bereit. Zieh sie an. Du durchquerst den Garten und schließt die Pforte hinter dir. Du weißt, du kannst jederzeit an diesen wunderbaren Ort zurückkehren.

Zähle nun rückwärts von 15 bis 1. Bei 1 bist du wieder in deinem Tagesbewusstsein.
Halte die Augen noch ein paar Atemzüge lang geschlossen. Bleib in der Stille.

LANDKARTE DES LEBENS

Frage dich nun:
Wo nach sehnt sich meine Seele?
Was möchte ich in der nächsten Zeit erleben?
Was ist der rote Faden, der sich durch mein Leben zieht?
Welche Lebensbereiche möchte ich optimieren, was eventuell verändern?

Dann öffne die Augen und schreibe alles auf, was dir eingefallen ist.
Schau dir deine Notizen immer wieder an. Sie sind die Landkarte deines Lebens, zeigen dir den Weg. Der Nebel hat sich gelichtet.

© happinez 1/2017

MAYBE

Ein Vielleicht ist niemals frei.

Plan B

Seit einiger Zeit treffen wir uns regelmäßig, um Themen des Alltags mit Erkenntnissen und Übungen aus der Psychosynthese zu betrachten. Entscheidungen treffen - dieses Thema kam in unsere Gruppe, weil wir alle festgestellt haben, dass es uns scheinbar immer schwerer fällt zu entscheiden. Das fängt schon bei einfachen Dingen an: Welches Handy, welches Shampoo, welcher Job ist für mich das/der richtige? Wie entscheide ich perfekt? Das wollten wir uns genauer anschauen.

Zaudern, aufschieben, nicht ja nicht nein sagen – jeder von uns kennt diese Momente der Unschlüssigkeit. Doch was mir im Laufe der Jahre klar geworden ist: Aufschieben – nicht wirklich entscheiden – heißt nicht unbedingt, sich die Zukunft offen zu lassen. *Ein Vielleicht ist niemals frei.* Wenn ich mir Dinge oder gar Menschen durch nicht entscheiden in petto halte, bedeutet das, dass ich mir selbst das Leben ausbremse.
Die Folge ist Unzufriedenheit. Es nagt am Selbstwertgefühl, dass ich so unentschlossen bin. Ich fühle mich unfähig, überhaupt mein Leben zu meistern. Ich bin raus aus meinem Lebensfluss und raus aus meinem Selbstvertrauen.

Sich nicht entscheiden zu können, das habe ich festgestellt, liegt oft an der Vielzahl der Möglichkeiten. Dem Überfluss. Aber auch an der eigenen Unsicherheit, der Angst vor Konsequenzen, der Meinung der anderen oder dem Drang, möglichst perfekt zu handeln. Zu jeder Möglichkeit entwickle ich einen Plan B, für den Fall, dass meine Entscheidung fehlschlägt und ich schnell eine Alternative brauche.
Doch die Energie folgt den Gedanken! Wenn ich diese Energie jetzt in mögliche Fehlschläge, Hindernisse oder einen Plan B investiere, ist das Scheitern vorprogrammiert? Warum also soll ich mich nicht einfach der neuen Situation stellen und das Beste daraus machen? Mich der möglichen „Katastrophe“ dann annehmen, wenn sie da ist? Fakt ist: Die Lösungen liegen in mir. Wenn ich sie erkenne und mich auf dem Weg mache, wenn ich mich dem Neuen, der Richtung, dem Projekt zuwende, kann Energie dorthin fließen. Wenn ich meine Entscheidung getroffen und mein Vorhaben offenbart habe, können auch Helfer und Mitgestalter mich finden und mich in meinem Vorhaben unterstützen. Wenn ich mich entschieden habe, kann ich mit ganzem Herzen dahinter stehen.

Doch was hindert mich daran, Entscheidungen zu treffen? Dem bin ich noch mal auf den Grund gegangen und habe folgende, mögliche Hindernisse gefunden:

- Angst vor den Konsequenzen
- Angst, Fehler zu machen
- Angst vor Ablehnung
- Angst zu versagen
- Angst vor den Herausforderungen, die auf mich zukommen
- Ich behalte lieber das vertraute Unglück als das unvertraute Neue
- Angst, Verantwortung zu tragen
- Angst vor Kritik
- Angst, wichtige Menschen zu enttäuschen
- Angst vor der Meinung der anderen
- Angst davor, Partner/Freunden/Kollegen zuviel zuzumuten
- zu viele Alternativen
- alle Entscheidungsalternativen erscheinen gleich (un-)attraktiv
- es fehlen wichtige Informationen, um entscheiden zu können
- es mangelt an Selbstvertrauen, auch mit einer falschen Entscheidung leben zu können

BEHERZT

Es geht nur weiter, wenn ich mit vollem Herzen „Ja“ sage!

Magie des Willens

Ziele, Vorsätze, Pläne im Kopf - und wie oft bin ich dann an der Umsetzung gescheitert! Weil ich es nicht geschafft habe, aus meinen Gewohnheiten und Automatismen auszubrechen. Es fehlte dieses wirkliche „Wollen“, diese innere Triebkraft, die mich von innen heraus antreibt und das Neue anschiebt. Es fehlte am Willen.

Der Wille - mit diesem „Gesellen“ hatte ich immer so meine Vorbehalte. Scheint er doch immer mit einer egoistischen Haltung verbunden, mit dem Willen zur Macht. Und hat man uns nicht als Kind schon mitgegeben, dass ein „Ich will…“ unhöflich ist, uns nicht zusteht?

„Der Wille ist die Magd des Selbst“, sagt Roberto Assagioli, Arzt und Begründer der Psychosynthese und er hat der Schulung des Willens in allen seinen Facetten einen Großteil seiner Forschungen und seiner Thesen gewidmet.
Es geht dabei nicht darum, sich egoistisch durchzusetzen. Mit dem Kopf durch die Wand. „Geben wir dem Willen Raum, kann er zu einer treibenden und einladenden Kraft in unserem Leben werden. Der Wille, der das Wohl anderer liebevoll, mit Empathie und Verständnis einbezieht, wirkt zum Nutzen aller“, beschreibt es Assagioli.

Und weiter: „Die Aufgabe des Willens ist es, Ziele mit einer möglichst durchdachten und konsequenten Planung von Zwischenschritten zu verwirklichen. Dabei mit Ruhe und Gelassenheit Hürden, widrigen Umständen und auch Umwegen zu begegnen.“ Das zum einen.

Laut Assagioli ist der Wille außerdem mit dem „ich“ verbunden und dient dem Menschen, seine Individualität auszudrücken. Sich selbst zu verwirklichen. „Nur wer seinen Willen kennt und nutzt, dem gelingt es, eine autonome und integrierte Persönlichkeit zu sein.“

Das sind hohe Ansprüche. Und doch haben wir in der Gruppe festgestellt, dass es wichtig ist, wenn ich etwas erreichen, umsetzen möchte, dieses Geländer, diese Anhaltspunkte zu haben, an denen ich meine Handlungen immer wieder abgleichen kann. Mich immer wieder an den Ursprung dieser Idee zu erinnern. Und die Motivation immer wieder zu erneuern. Dem Ganzen Kraft zu geben.

Nach Roberto Assagioli gibt es vier Aspekte des Willens:

- **der starke Wille,** der für Kraft und Motivation steht
- **der gute Wille,** der im Kern eine ethische und moralische Haltung bedeutet
- **der geschickte Wille,** der die Fähigkeit repräsentiert, Ideen und Visionen zu manifestieren und durchzusetzen
- **der transpersonale Wille,** der die Sehnsucht nach dem Sinn des Lebens in sich birgt.

Diese vier Aspekte, so haben wir erfahren, sind ebenso maßgeblich, um einem Vorhaben eine Basis, einen Unterbau zu geben. Sich in seinen Entscheidungen immer wieder zu überprüfen, ob die eine oder andere Richtung sich mit meiner persönlichen Haltung vereinbaren lässt. Das klingt vielleicht im ersten Moment etwas hochtrabend oder umständlich, wenn es um eher kleinere „Willensprojekte“ geht. Doch gerade bei den vermeintlich „kleinen“ Entscheidungen lässt sich gut trainieren, wie sich die Kraft ausbreitet, Sicherheit vermittelt und das Vertrauen in mich selbst gestärkt wird, wenn man „die Quelle anzapft“ und alle Aspekte des Willens in die Entscheidungen einfließen.

LIEBE +

WILLE

Der Wille ist die zweite große Kraft neben der Liebe, die dem Menschen innewohnt. Roberto Assagioli

Willensprozess

Wenn wir uns bewusst auf den Willensprozess einlassen, durchlaufen wir sechs Stadien: die Absicht, die Überlegung, die Wahl, die Bekräftigung, die Planung und Dokumentation. Für gute und tragfähige Entscheidungen sind diese Stadien einfach unumgänglich, um einem Vorhaben den notwendigen Energieschub zu verpassen und gleichzeitig die Offenheit, die Einladung für Zusammenspiele, Synchronizitäten, Mitspieler oder günstige Konstellationen auszusprechen. Die Gestaltung dieses Prozesses bildet das Fundament für die Realisation meiner Ziele.

Die Absicht - schafft Klarheit. Wissen was ich will.
Die Überlegung - dient der Abwägung und dem Erkennen der Konsequenzen.
Die Wahl - trifft die Entscheidung. Die Verantwortung wird übertragen.
Die Bekräftigung - macht bewusst, gibt den Startschuss. Die Initialzündung.
Die Planung - legt Schritte und Zeitfenster fest.
Die Dokumentation - verfolgt Entstehen und Erfolg. Bekräftigt den Willen. Und ich setze noch eines drauf: **Die Freude und das Feiern.**

Wichtig und einladend ist, dass der Wille und die Liebe miteinander in Verbindung stehen.

Wille ohne Liebe bedeutet, dass der Mensch rücksichtslos, unsozial und hart sein wird.

Liebe ohne Willen ist nicht resolut und konsequent genug, um eine Willensabsicht in die Tat umzusetzen. Die Kraft fehlt, um entsprechende Initiativen zur Zielerreichung zu ergreifen.

Beide Qualitäten, Liebe und Wille in Balance und der erste Schritt der Absicht tragen dazu bei, das Willensprojekt mit Energie zu „laden“.