



Die Wolken sind nicht der Himmel

Oder „Wem überlässt du dein Leben?“

TEXT: DWARIKO

Meditierer wissen es: Die Wolken sind nicht der Himmel. Genauer: Wir sind nicht, was wir denken. Aber negative Gedanken können wie dunkle Wolken das Blau des Himmels verdecken und unsere Stimmung trüben. Das passiert immer dann, wenn wir unserem inneren Kritiker das Zepter überlassen. Er sitzt auf seinem Thron in unserem Kopf, bestimmt, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Er beeinflusst unsere Stimmung und unser Verhalten negativ. Grässlich, diese Stimme in unserem Oberstübchen, die uns regelmäßig auf unsere Schwächen und Unsicherheiten aufmerksam macht, und uns mit Sätzen wie „Das schaffe ich nie!“ kleinhält. Dann wird es problematisch. Höchste Zeit, diese Nervensäge zu enttarnen und vom Thron zu stoßen.

Jeder von uns kennt den inneren Kritiker und das daraus resultierende negative Selbstgespräch. Selbst die erfolgreichsten Menschen haben mit dem inneren Kritiker zu kämpfen. Das Gute ist, dass wir unsere Gedanken

umgestalten und selbst bestimmen können, welcher inneren Stimme wir Macht verleihen.

Der negative Quälgeist entspringt meist unserer Kindheit. Da wir als Kind in erster Linie unseren Eltern gefallen wollen, speichern wir alles fehlerhafte Verhalten bewusst im Gehirn, um uns so vor zukünftigen Fehlern zu bewahren. Im Wechselspiel von Lob und Tadel und auf der Suche nach Liebe und Zuwendung passen wir uns immer mehr den Regeln unseres Familiensystems an und verinnerlichen sie nach und nach. Ab da beherrschen diese in Form von Glaubenssätzen unseren Lebenslauf und treiben die atemlose Suche nach Anerkennung in der Außenwelt voran.

Im Moment der Erkenntnis „Da ist er wieder, der Plagegeist!“ haben wir einen entscheidenden Schritt in eine selbstbestimmte Zukunft getan. Wir ermächtigen uns selbst, unseren Gedanken eine kreative Form und Richtung zu geben. Damit gewinnen wir Abstand von den negativen

Stimmen und können uns von ihnen befreien. Doch zuerst einmal gilt es, wach und aufmerksam zu sein, um das ganze innere Kauderwelsch beobachten zu können und es dann ohne Wenn und Aber zu akzeptieren.

Es verlangt Mut, sich seinem inneren Kritiker zu stellen, und die Bereitschaft wachsen zu wollen. Und Selbstakzeptanz: Heiße deinen inneren Kritiker willkommen, schließe ihn in dein Herz – jederzeit. Meditiere, aktiviere deinen inneren Zeugen, denn aus der neutralen Beobachterposition heraus erkennen wir unser positives Wachstumspotenzial, das unsere Fehler anregen.

Die niedermachenden Stimmen verebben, wir beanspruchen den Thron für uns selbst und stellen ihn in die Sonne, ins pralle Leben. Neugierig. Offen. Wagemutig. Tapfer. Unverzagt. Heiter. ☺

www.meditationcologne.de
dr.dwariko.pfeifer@gmail.com