

# Zum Einstimmen

Wenn Sie weiterhin das tun, was Sie bisher  
getan haben, werden Sie weiterhin das bekommen,  
was Sie bisher bekommen haben.

G. Kayen

Mal ehrlich: Haben Sie nicht ein bißchen gestutzt, als Sie den Titel dieses Buches lasen? *Das absolute Rezept* ... Also mir ging es so, als ich den Titel zum ersten Mal hörte – auf meinem Anrufbeantworter. Und das kam so.

Ich hatte einer lieben Bekannten viele Monate zuvor am Telefon erzählt, daß ich die Absicht habe, ein neues Buch zu schreiben. Viel Konkretes konnte ich ihr noch nicht sagen, dazu war das Ganze noch zu vage. Es sollte darum gehen, geistiges Wissen (das viele von uns säckeweise mit sich herumtragen) im täglichen Leben so anzuwenden, daß es Früchte trägt. Hier und heute, und nicht erst – vielleicht – irgendwann später einmal.

Jetzt schon sollten wir ganz praktisch erfahren können, was es konkret bedeutet und bringt, sich auf ein Leben mit Gott einzulassen und sich Seiner Kraft, *die dem Menschen innewohnt*, zu bedienen. „Nägel mit Köpfen“ wollte ich machen – weg von Theologie und Theorie, dafür mitten hinein in den Alltag.

So ähnlich hatte ich ihr mein Buch-Projekt geschildert und vielleicht auch davon geschwärmt, wie diese Methode der „Inneren Arbeit“ funktioniert und gleichzeitig zum Ausdruck gebracht, wie unendlich schade es ist, daß die (meisten) Menschen von dieser inneren Zusammenarbeit mit Gott nichts wissen, weil man sie ihnen mangels Wissen und eigener Erfahrung nicht nahebringt oder – schlimmer noch – bewußt vorenthält, da eine eigenverantwortliche Entscheidung der Menschen in puncto Glauben und Religion die eigene Position (z. B. der Kirchen) nur schwächen kann; doppelt schade, weil es

zu keiner Zeit weltweit ein „Verfahren“ gegeben hat und geben wird, das auch nur annähernd in der Lage ist, so nachhaltig jedes Problem persönlicher oder gesellschaftlicher Art zu lösen.

Ein gescheiter Titel zu diesem Thema fiel mir nicht ein. Bis ich dann eines Tages auf meinem Anrufbeantworter hörte: „Du könntest Dein Buch *Das absolute Rezept* nennen.“ Meine erste Reaktion war nicht gerade überschwenglich positiv. Aber es dauerte nicht lange, da hatte ich mich nicht nur an den Titel gewöhnt, sondern mir wurde klar, daß man das, was Sie in diesem Buch finden werden, gar nicht besser ausdrücken kann.

Dank an H., die einfach im richtigen Moment „offen“ war.

Die zweite Titelzeile *Lasst den Lotsen an Bord* läßt sich leicht erklären. Sie *mußte* einfach sein, weil sie von vornherein klarmacht, daß keiner von uns in der Lage ist, sein Lebensschiff ohne göttlichen Beistand, ohne göttliche Führung unbeschadet durch die Wirren dieser Zeit zu lenken. Der LOTSE ist kein anderer als Jesus Christus, dessen Geist *im* Menschen lebt. Sein Geist ist mit Ihnen, mit Dir, mit mir, mit jedem nicht nur auf ewig verbunden, sondern als die unendliche und bedingungslose Liebe gleichzeitig die einzige Vollmacht überhaupt<sup>a</sup>, die jeden Menschen und jede Seele absolut fehlerfrei zu führen vermag. Und dies sozusagen mit der Erfolgs-Garantie, daß ein jeder von uns – einschließlich derjenigen, die sich gegen Gott gestellt haben und dies auch jetzt noch tun – wieder zu seinem Ursprung, seiner göttlichen Heimat, zurückfindet.

Falls Sie vielleicht (noch) Probleme mit „Jesus Christus“ haben, dann lassen Sie uns doch einen kleinen Kompromiß schließen. 2.000 Jahre lang hat es das Christentum bzw. haben es einige seiner Hauptzweige verstanden, den Namen Jesus Christus so zu mißbrauchen, daß manche Menschen allergisch reagieren, wenn sie den Namen auch nur hören. Hinzu kommt, daß Seine ursprüngliche Liebelehre – absolut frei von Dogmatik und für jedermann leicht nachzuvollziehen und umzusetzen – derart verfälscht und verdreht wurde, daß nur noch ein Torso übriggeblieben ist, der kaum mehr mit dem Original übereinstimmt. Und der macht viele Menschen, wenn er sie denn nicht abschreckt, doch so unzufrieden oder desinteressiert, daß sie ei-

---

a Es gibt keine andere, auch wenn noch so viele aufgestiegene Meister, Gurus, Weltenlehrer und -verbesserer von sich behaupten, die besseren Rezepte zu haben. Aber das wird noch Thema sein.

ner solchen, nach Jahrhunderten des Hinbiegens und Hindrechselns in vielen Bereichen entstellten, widersprüchlichen und mit Irrtümern besetzten Weltanschauung den Rücken kehren. Habe ich übrigens auch gemacht.

Aber zurück zu meinem Kompromißvorschlag: Sollten Sie zu den Desinteressierten oder gar Geschädigten gehören, legen Sie bitte Ihre Vorbehalte für die Dauer des Lesens dieser Lektüre beiseite. Ich verspreche Ihnen nämlich etwas – und sollte sich das Versprechen am Ende für Sie nicht erfüllt haben: Was steht dagegen, daß Sie Ihre alte Meinung wieder aktivieren? Sie sind ein freier Mensch, ein freies Kind Gottes, das ein Recht darauf hat, seinen freien Willen auch gebrauchen zu dürfen! Ohne Einschränkung und in jeder Beziehung! Vielleicht gibt es Leute, die Sie dafür verurteilen würden. Eines ist jedoch gewiß: Gott wird dies nie tun. Er droht, verurteilt und straft niemals. Doch davon wird noch die Rede sein.

(Wenn im übrigen eine Überlegung oder Thematik kurz angeschnitten wird, so seien Sie versichert, daß so etwas nie einfach im Raume stehen bleibt, sondern wir uns damit im Verlaufe des Buches eingehender befassen werden.)

Mein Versprechen lautet: Sie werden einen völlig anderen Gott und/oder Jesus Christus kennenlernen, der die Liebe und die Freiheit ist, der mit Seinem Geist in Ihnen lebt, der ohne Vorschriften und Verbote nichts anderes möchte, als daß Sie frei werden von den Lasten, die nicht nur Sie, sondern wir alle noch mehr oder weniger mit uns herumtragen. Also: keine Mitgliedschaft, keine Glaubenssätze, keine Sündenstraf-Androhungen, keine Bindung – dafür eine für uns Menschen nicht faßbare Liebe, die sich, wenn wir es wollen, unmittelbar in unserem Leben ausdrückt. Ganz abgesehen von ihrer Auswirkung auf die Umstände, in die wir alle später einmal – drüben, im Jenseits – hineingeboren werden.

Als ich *Das letzte Wort hat die Liebe* geschrieben hatte, gab ich das Buch einigen jungen Menschen, von denen ich wußte, daß sie mit Religion nicht viel am Hut hatten. Meine Bitte war, mir nach dem Lesen doch zu sagen, ob sie etwas gegen *den* Gott hätten, dem sie in dem Buch begegnen würden. Ihre Antwort, Sie ahnen es, war sinngemäß folgende: „Warum sollte ich etwas gegen jemanden haben, der nichts anderes als Liebe ist und mich lediglich bittet – und

mir auch noch dabei hilft! –, auch wieder zur Liebe zu werden. Und das in aller Freiheit. Mit einem *solchen Gott*<sup>a</sup> könnte ich leben.“

Vielleicht müssen Sie/wir diesen Kompromiß ja auch gar nicht eingehen, weil Sie Ihn ohnehin schon kennen, vielleicht sogar lieben und mit Ihm leben. Um so besser. Dann stürzen wir uns, wenn wir uns ein bißchen warmgelaufen und diese „vorwortliche Erklärung“ hinter uns haben, gleich ins Thema.

Noch etwas zu dem Begriff „Arbeit“. Sie haben sich davon – siehe Untertitel dieses Buches – nicht abschrecken lassen. Kompliment. Bleiben Sie bitte auch dabei. Es lohnt sich. Ich will Ihnen aber nicht verschweigen, daß sie, auch wenn es sich „nur“ um Innere Arbeit handelt, nicht immer so *ganz* leicht zu bewerkstelligen ist. Das hängt damit zusammen, daß das Ziel ja ist, sich im Inneren zu verändern, also liebevoller, geduldiger, souveräner, gelassener, vertrauensvoller, nachsichtiger, toleranter usw. usf. zu werden. Schön wäre es, würde der „liebe Gott“ diese Arbeit für uns tun, uns also ohne eigenes Bemühen so werden lassen, wie Er uns gerne hätte, und wir uns das natürlich auch wünschen. Leider Fehlanzeige. Das hat seinen Grund in der persönlichen Entwicklung, die für jeden unumgänglich ist. Christian Gotthilf Salzmann, von dem wir noch mehr hören werden, schrieb schon vor etwa 200 Jahren im Hinblick darauf, daß wir einst wieder vollkommen sein werden:

„... daß die Annäherung an die Vollkommenheit stufenweise erfolge und die Frucht einer langen Aufmerksamkeit ... sein werde. Zu vollkommener Gerechtigkeit und Heiligkeit gehört ein Verstand, der nie irrt, eine Kraft, den Einsichten des Verstandes gemäß zu handeln, die nie ermattet. Sollte uns, die wir jetzt täglich irren, täglich von unseren Vorsätzen abweichen, Gott diese hohen Talente wohl durch ein Wunderwerk erteilen? Dies zu erwarten, haben wir gar keinen Grund. Wir haben jetzt keine Einsichten, keine Stärke des Willens, die wir uns nicht selbst erwarben. Was berechtigt uns denn also, von Gott zu erwarten, daß er uns künftig dies alles, ohne unser Zutun, verschaffen werde?“

---

a Es gibt natürlich keinen solchen und solchen Gott, sondern nur den Einen. Was damit gemeint war, ist klar: Wenn Er *so* ist, dann spricht nicht nur nichts gegen, sondern alles für Ihn.

Wir werden uns also wohl oder übel verändern müssen. Das aber hat immer etwas mit Entscheidungen zu tun, mit „sich bewegen“, mit „etwas loslassen“, etwas anderes ausprobieren und Neues einüben. Dagegen wehrt sich manchmal „der alte Adam“, das Ego, das doch soviel augenscheinliche Vorteile und Sicherheiten aus den eingefahrenen Gleisen zieht, in denen es sich seit Jahren bewegt. Daß die neuen Gleise freiere Fahrt bieten, weiß es noch nicht. Da können dann schon ein paar Widerstände auftauchen. Aber das ist das gleiche, was Ihnen begegnet, wenn Sie sich entscheiden, regelmäßig zu joggen, abzunehmen, in Wohnung und Keller oder Haus und Garten Ordnung zu schaffen und vieles andere mehr. Von daher also nichts Neues. Neu aber wird für Sie möglicherweise sein, daß Sie den LOTSEN an Bord nehmen können, so Sie dies denn wollen; und damit verliert diese „Arbeit“ all jenes, was andere Tätigkeiten oftmals wenig attraktiv erscheinen läßt. Er macht den größten Teil der Arbeit für Sie. Wenn wir Ihn mit ins Boot nehmen, wenn wir Ihn bitten, uns zu helfen, dann steht unser Anteil an der Umgestaltung unseres Menschen in einem Verhältnis von 1 : 100 oder 1 : 1.000 im Vergleich zu dem, was Er für uns tut (wenn man das überhaupt in Zahlen ausdrücken kann, die ja nur symbolisch sagen sollen, daß wir Hilfen über Hilfen bekommen, die einem jeden aus der göttlichen Liebe gegeben werden).

Ich muß an dieser Stelle noch auf etwas hinweisen, auf das ich auch schon in anderen Büchern aufmerksam gemacht habe: Ein gedankliches Mitwandern und ein Nachvollziehen der Erwägungen werden vermutlich nur dann wirklich sinnvoll und fruchtbringend sein, wenn das zum Verständnis notwendige Grundwissen zumindest in Ansätzen vorhanden ist. Dann reißt auch der rote Faden nicht ab, der sein muß, damit Sie sich daran „entlanghangeln“ können. Ansonsten müßten Sie etwas glauben, ohne es verstehen zu können. Und schon würden wir in dem Dilemma stecken, welches weitverbreitetes Unverständnis und den Unglauben erst hervorgebracht hat ...

Das kleine Problem besteht für mich darin, in diesem Buch aus Platzgründen nicht immer in aller Ausführlichkeit dieses Grundwissen und entsprechende Hintergrundinformationen vermitteln zu können, zumal dies in meinen anderen Büchern schon geschehen ist, und ich den Leser nicht mit zahlreichen Wiederholungen langweilen

möchte. Andererseits hat jeder Anspruch darauf, die für ihn nötigen Einblicke gerade dann zu erhalten, wenn die Thematik für ihn neu ist. Ich habe mich daher für folgende Lösung entschieden: in diesem Buch an Basiswissen zwar so viel wie nötig (um das Verstehen nicht zu erschweren), aber keine umfangreichen Details darzulegen. Dafür verweise ich auf Ausführungen in meinen Büchern, die das jeweilige Thema umfassend beleuchten. So ist jedem gedient.

Gerade des richtigen Verständnisses und des roten Fadens wegen habe ich mich auch entschlossen, es nicht dabei zu belassen, nur die *Praxis* der Inneren Arbeit (sie ist das Hauptthema der zweiten Hälfte dieses Buches) aufzuzeigen, sondern auch das „Warum überhaupt?“, die inneren Voraussetzungen, die Widerstände und Schwierigkeiten zu beleuchten und u. a. auch darüber zu sprechen, daß es „Die Feinde der Inneren Arbeit“ gibt, die mit den ihnen ausreichend zur Verfügung stehenden Mitteln alles daransetzen, eine Veränderung des Menschen zum Positiven hin zu verhindern. „Näher mein Gott zu Dir“ mag für die meisten ein erstrebenswertes Ziel sein; für die Gegensatzkräfte ist es das nicht. Auch diesem Thema – vor allem der weitgehend unbekanntem Tatsache, daß die negativen, dunklen, destruktiven Kräfte sehr real sind und keineswegs als „Teufel“ einer kindlichen Phantasie entspringen – werden wir uns widmen.

Diejenigen unter Ihnen, die das alles schon wissen, mögen mir nachsehen, daß ich aus den genannten Gründen ein bißchen ausführlicher geworden bin. Wer also partout – am besten noch heute – mit seiner Inneren Arbeit anfangen möchte, weil er die erläuternden Zugaben nicht braucht, der mag gerne sofort einen Sprung in die hinteren Kapitel machen.

Und noch etwas: Risiken und Nebenwirkungen kann es bei der Arznei, die sich Innere Arbeit nennt, nicht geben, weil sie von der Liebe – der größten Macht der Schöpfung – getragen ist. Sie brauchen also keinen Arzt oder Apotheker aufzusuchen. Sollten Sie dennoch das Gefühl haben, sicher wissen zu müssen, ob der Weg der gelebten Liebe für Sie der richtige ist, dann gehen Sie doch nach innen, zu Ihrer göttlichen Lebensquelle, die gleichzeitig

| auch Ihr „innerer Arzt“ und Ratgeber ist und seit Ewigkeiten in Ihnen wohnt.

# 14. Von Flachsuchern und Tiefschürfern

„Was bringt es Dir“, sagte die Täuschung zum Menschen, der vor dem Spiegel stand, „Dich glasklar sehen zu wollen? Das zieht Dich nur 'runter. Hier, nimm.“ Und damit bot sie ihm ihre rosarote Brille an, die der Mensch dankbar annahm. Da sah er sich wieder im „rechten Licht“ – so lange, bis Gevatter Sensemännchen kam und sie ihm wieder abnahm.

*Frei erfunden, aber trotzdem gut*

Wenden wir uns unserer ersten Frage zu

## **a) Wie erkenne ich meine Verhaltensmuster/ Programmierungen/Steuerungsmechanismen?**

Machen wir es ein bißchen spannend, fragen wir zuerst: Wie erkennen wir sie *nicht*?

Dazu eine kleine Geschichte, die alle Elemente enthält, die zum Verständnis erforderlich sind. Du kannst selbst solche Beispiele finden; sie können Dir viel über Dich verraten, besonders dann, wenn sie nicht nur erfunden sind, sondern auch ein paar Körnchen Wahrheit aus Deinem Alltagsleben enthalten.

„Wo sind meine Autoschlüssel?“ rufst Du verärgert, weil Du schon spät dran bist.

„Weiß ich doch nicht, Du hast sie bereits viermal in diesem Monat verschlampert. Warum hängst Du sie nicht gleich ans Schlüsselbrett, wenn Du heimkommst?“

Jetzt hat sie Dich erwischt, und das ärgert Dich. Sie hat schließlich kein Recht, Dir so etwas zu sagen. Soll sie sich doch um ihre eigene Unordnung im Hauswirtschaftsraum kümmern.

Das Suchen macht Dich nervös. Und das gerade heute, wo eine wichtige Verhandlung ansteht. Es geht um einen großen Auftrag, den Du dringend brauchen könntest.

Nach 10 Minuten findest Du die Schlüssel unter den Zeitschriften, die Du gestern mitgebracht und achtlos auf den Kamin gelegt hast, obwohl sie da gar nicht hingehören. Du bist erleichtert, aber auch gestreßt.

Draußen wartet eine Überraschung auf Dich: Eine dicke Eisschicht auf Deinen Autoscheiben erfordert noch einmal Zeit, die Du nicht hast. Mist, Du wolltest gestern noch die Scheiben abdecken, zumal im Radio gefrierender Regen angesagt wurde. Aber dann kam der Krimi dazwischen ...

Auf die Schnelle kratzt Du die Scheiben notdürftig frei, gerade so weit, daß – hoffentlich – das Nötigste zu sehen ist. Du bist jetzt nicht nur spät, Du bist schon sehr *spät* dran. Vielleicht kannst Du die verlorene Zeit durch entsprechend schnelles Fahren wieder 'reinholen ...

Das Schicksal hatte etwas anderes für Dich vorgesehen, es stand nämlich ein Lernprozeß an (um den Du Dich schon lange herumgedrückt hast), und die Umstände paßten gerade so wunderbar zusammen. Also „mußtest“ Du, weil Du zu schnell warst, weil es glatt war, weil die Scheiben noch nicht ganz frei waren und Du deshalb den anderen Autofahrer nicht richtig und rechtzeitig sehen konntest, einen Unfall bauen. Einen leichter nur, doch bis schließlich alles abgewickelt war, warst Du fast zwei Stunden in Verzug. Um Deine innere Haltung war es natürlich nicht mehr zum besten bestellt. (Die Geschichte spielt in einer Zeit, da es noch keine Handys gab – unvorstellbar –, und Du somit niemanden benachrichtigen konntest.)

Um es kurz zu machen: Auftrag ade, das große Loch in der Firmenkasse wird nicht gefüllt werden, Ärger hoch drei und ein Riesenknatsch daheim.

Du, als Mann, der sich keine Vorhaltungen gefallen lassen muß, reagierst, wie sich das gehört: „Ich lasse mich von Dir nicht ständig kritisieren; Du gehst mir damit schon lange auf den Wecker. Ich kann machen was ich will, immer bin ich schuld. Das waren nun wirklich unglückliche Umstände!“

Das (vorläufige) Ende vom Lied: Nachdem Dir Deine Frau gesagt hat, so mit Dir nicht weiter zusammenleben zu wol-

len – „das war ja nicht das erste mal, ich kann und will nicht mehr“ –, bist Du – als Gentleman, für den Du Dich hältst – ausgezogen und hast ihr das Haus (vorläufig) überlassen. Daß es nur vorläufig sein wird, davon bist Du überzeugt. Du wirst um Deine Ehe kämpfen, denn Du bist ja im Grunde Deines Herzens kein schlechter Mensch, und Du liebst Deine Frau ja noch (so wie sie Dich übrigens auch) und deshalb geht – das kriegen wir aber nicht mehr mit – die Geschichte gut aus.

Zunächst aber darf sie uns als Anschauungsmaterial dafür dienen, wie man eine VPS erkennen kann – oder auch nicht.

Würden Dich Freunde auf den Anlaß für Eure Trennung ansprechen, würdest Du, wenn Du nicht die entsprechende Bereitschaft hättest, *Deinen* Anteil an Eurem Streit suchen und erkennen zu wollen, immer einen der folgenden Gründe ins Feld führen:

- ich hatte das ständige Kritisieren satt,
- wir hatten uns sowieso auseinandergeliebt, das war nur das Tüpfelchen auf dem i,
- anstatt bei sich selbst zu schauen, hat sie immer nur mir Vorwürfe gemacht,
- wegen unserer Finanzlage hat sie Panik gekriegt, aber ich hätte das in jedem Fall hinbekommen,
- wenn der andere nicht die Polizei gerufen hätte (wegen so einer kleinen Beule!), hätte ich den Termin noch einhalten können, und das alles wäre nicht passiert,
- wenn es keinen Eisregen gegeben hätte ...

und so weiter und so fort; dem Erfindungsreichtum vorgeschobener, unwahrer Gründe ist keine Grenze gesetzt.

Und jetzt machen wir Dich in unserer kleinen Geschichte zu dem Menschen (Du bist es natürlich schon lange), der begonnen hat nachzudenken. Du weißt um das Gesetz von Ursache und Wirkung und darum, daß *alles* etwas mit Dir zu tun hat. Dir ist auch schon längst klar, daß jedes Geschehen wie eine Kette aus vielen Gliedern besteht, und daß man an die vorderen herankommen kann, wenn man die

Kette von hinten „aufrollt“. Man nennt diese Arbeit Ursachenforschung oder „die Wurzel finden“.

Deshalb bedeutet Selbsterkenntnis auch mehr, als nur zu erkennen, daß Du etwas falsch gemacht hast. Wirksame Selbsterkenntnis fragt danach, was Dich bewogen hat, so zu handeln, oder was Dich gehindert hat, es besser oder richtiger zu machen. Daß Du bemerkst, daß Du die Kinder in dieser Woche schon zum wiederholten Male angeschrien hast, läuft nicht unter Selbsterkenntnis. Wir können es unter „das ist mir aufgefallen“ einordnen. Selbst daß Du bestätigst, was Deine Kinder Dir sagen („Mama, du bist in letzter Zeit aber gereizt“), fällt noch nicht darunter, auch nicht das Eingeständnis: „Das habe ich falsch gemacht, ich werde mich bessern.“ Selbsterkenntnis beginnt dort, wo Du in Dich hineinschaust oder -hörst und die Antwort suchst und findest, was Dich zu Deiner Ungeduld und mangelnden Nachsicht veranlaßt hat.

(Ein Einschub an dieser Stelle: Wenn Du schon „sehr weit fortgeschritten“ bist, kann es sein, daß Du diese Kleinarbeit des Rückwärtssuchens im Detail nicht mehr machen mußt. Dann reicht auch eine innere Versenkung und vielleicht ein Gebet zu Christus mit der Bitte um brüderliche Hilfe. Sehr oft blitzt es dann aus Deiner Seele oder Deinem Unterbewußtsein auf, tritt in Dein Bewußtsein, und die Antwort ist greifbar. Das setzt allerdings voraus, daß man die Ursache wirklich finden und die Antwort auch erhalten möchte.)

Du bist ehrlich und Du findest die Wurzel – und stehst vor einer Deiner Schwächen, die „Unordnung“ heißt. Es geht ja nicht um das einmalige Verlegen der Schlüssel, sondern um etwas Tieferliegendes. Deine Frau hatte Dir einen Hinweis gegeben, ohne daß ihr dies bewußt war: „... Du hast sie bereits viermal in diesem Monat verschlampert. Warum hängst Du sie nicht gleich ans Schlüsselbrett, wenn Du heimkommst?“

Was wir soeben durchgespielt haben, hat noch nicht unbedingt etwas mit Innerer Arbeit zu tun. Da ist vieles dabei, was einem der gesunde Menschenverstand oder die Psychologie auch vermitteln kann. Der kleine Beitrag der Inneren Arbeit in diesem Stadium besteht aber schon darin, daß Du die Bereitschaft gezeigt hast, *Deinen* Anteil – und nur um den geht es, der andere hat *seinen* Anteil, den er suchen und finden kann, wenn er möchte – zu entdecken und nicht an der

Oberfläche zu bleiben, sondern die Wurzel, oder eine von mehreren, zu finden.

Der nächste Schritt hat schon mit richtiger Innerer Arbeit zu tun; er erfordert allerdings den Wunsch, sich nicht nur kennenlernen, sondern das Erkannte auch mit der Hilfe Christi umwandeln zu wollen. Ich wähle jetzt aber lieber die Ich-Form; es soll ja keine Leserbeschimpfung werden:

*Wie lange weiß ich schon um meine Unordnung?*

*Wenn ich sie erst jetzt – durch Unfall, Auftragsverlust und Ehestreit – bemerkt habe, wo waren meine Augen die ganzen Jahre zuvor?*

*Wenn ich schon länger um diesen Schwachpunkt weiß, warum bin ich ihn nicht angegangen?*

Eine ehrliche Antwort auf diese letzte Frage könnte sein:  
*Weil mir das nicht so wichtig war oder ist.*

*Was ist mir denn wichtiger?*

*Die Liebe zu Gott zu entwickeln hatte Vorrang<sup>a</sup>.*

*Habe ich nicht bedacht, daß die Liebe ohne die Ordnung kein richtiges Fundament hat? Die Ordnung zu leben heißt ja nicht, die Liebe zu vernachlässigen.*

Ich schweige ein bißchen ratlos, aber da taucht schon die nächste Frage auf:

*Habe ich mich vielleicht um das Erarbeiten eines vernünftigen Maßes an Ordnung herumgedrückt, weil mir das Erarbeiten der Liebe leichter erschien?*

Wenn ich möchte, kann ich das noch weiterführen: *Wie denke ich über die, die nicht im gleichen Maße die Liebe anstreben wie ich?*

Aber ich meine, das reicht. Es ist ja auch nur ein Beispiel. Bei jedem wird es anders gelagert sein. Habe ich mich selbst verletzt bei meiner Forschung? Überhaupt nicht. Bin ich ein bißchen betroffen? Kann schon sein, wird aber nicht schaden. Denn wenn ich den Wunsch

---

a Das ist übrigens ein Argument, auf das man gerne bei Anhängern und Mitgliedern religiöser Gruppen trifft. Sie glauben, durch das Streben nach Liebe andere, wichtige Bereiche des täglichen Lebens vernachlässigen zu müssen/dürfen.

habe, Gott näherzukommen, weil ich Ihn liebe, werde ich dankbar sein für jeden Fingerzeig, der mich vor die Entscheidung stellt: Wie will ich es künftig halten? Will ich in dem Bereich etwas verbessern? Das muß und wird nicht zu Lasten meiner Liebe-Bemühungen gehen; im Gegenteil, es wird sie fördern.

Wenn mir die Erkenntnisse auf meine Fragen gezeigt haben, daß da noch einiges im argen liegt, dann gehe ich damit zum Herrn, schütte Ihm mein Herz aus und bitte Ihn, mir bei meinen Bemühungen zu helfen. Und glaub mir: Er wird helfen.

\*

Um an darunterliegende Schichten, in denen möglicherweise weitere, noch unerkannte VPS liegen, heranzukommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ich führe sie nacheinander auf.

**Hinterfragen:** Das ist die einfachste Methode, aber sie führt nicht immer zum gewünschten Ziel. Man muß wirklich schonungslos ehrlich zu sich sein, auch sehr konsequent, man darf keine Angst vor den Antworten haben (die ja außer einem selbst niemand kennt – na gut, außer einem selbst und Gott natürlich, aber der kennt sie sowieso schon). Und man darf nicht sofort aufhören mit dem Hinterfragen, wenn man auf die erste Wurzel gestoßen ist. Es ist unwahrscheinlich, daß die erste zugleich auch die tiefste und letzte ist und schon gar nicht die einzige.

Wenn Du aber nicht weiterkommst, dann setze Dich nicht unter Druck. Nimm das dankbar an, was Du erkennen durfst. Nimm es als Grundlage für Dein Bemühen, bleibe am Ball, baue darauf auf. Wenn Du das Gefühl hast, daß das noch nicht alles war, sei einfach wachsam. Zum richtigen Zeitpunkt, wenn die Notwendigkeit dafür da ist, wird der nächste Impuls, der nächste Fingerzeig kommen. Es ist nicht entscheidend, ob er sich morgen oder in drei Wochen zeigt. Wichtig ist, daß Du weiterhin „empfangsbereit“ bleibst, ihn nicht übersiehst, daß Du ihn aufnimmst und weitermachst und nicht gleich denkst: „Das war’s wohl schon“. Vielleicht war es ja nur der erste Zipfel einer großen Decke, an der Du gezogen hast; dann verbirgt sich gewiß noch mehr dahinter.

Bitte nicht „verrückt“ machen, aber auch nicht zu schnell aufhören in dem Glauben, das Ende der Fahnenstange sei schon erreicht. Und vor allem eines nicht tun: nicht anfangen zu *grübeln*! Sich zu hinterfragen ist etwas völlig anderes, als sich selbst das Leben schwerzumachen, indem man ständig das gleiche Problem hin- und herwälzt. Das wäre ein Kreisen um sich selbst, wie das Gefangensein in einem Kreisverkehr, aus dem man nicht mehr herauskommt ...

Wie bitter nötig die Arbeit des Sich-selbst-Kennenlernens ist, drückt Mirsakarim Norbekov in *Eselsweisheiten* drastisch, aber zutreffend aus: „... aber haben Sie sich schon einmal, wenigstens für eine Stunde, hingestellt, um sich selber kennen zu lernen? Nein, das ist bisher noch nicht vorgekommen! [Er kennt Dich nicht.] Meist haben wir Angst und versuchen eher, vor uns selbst zu fliehen. Wir kennen viele Dinge, aber uns selbst kennen wir nicht. Deshalb tappen wir auch durchs Leben wie Blinde. [Wie schon gesagt, er kennt Dich nicht.] Wen wollen wir betrügen? Wen auch immer wir betrügen wollen, der wirklich Betrogene sind wir immer selber.“

Die Methode des Hinterfragens eignet sich auch gut für den Fall, daß wir an einem Punkt unserer Inneren Arbeit nicht weitergekommen oder vielleicht sogar rückfällig geworden sind. Ich hatte mir, in bester Absicht, etwas vorgenommen – Wochen später stelle ich fest, daß ich keinen Schritt vorangekommen bin. Was hat mich gehindert? Waren meine Ziele zu hoch gesteckt? Wollte ich das auch wirklich, was ich da angestrebt hatte, oder hat es gar nicht mit meinen tatsächlichen Wünschen übereingestimmt? An welcher Stelle bin ich in alte Programme verfallen? Habe ich etwas übersehen, das mich so stark behinderte, daß ein Vorwärtkommen gar nicht möglich war?

H. störte es selbst, daß sie abends viel zu lange vor dem Fernseher saß. Viel lieber hätte sie den Tag ruhig ausklingen lassen und vielleicht noch eine kleine Meditation angehört. Also nahm sie sich vor, klein anzufangen und den Fernseher in der ersten Woche täglich 10 Minuten früher auszuschalten. Das konnte dann gesteigert werden.

Wenn H. nun nach vier Wochen feststellen muß, daß ihr Fernsehkonsum immer noch den gleichen Umfang hat (die ersten zwei Tage hatte es geklappt), und wenn sie nach wie vor die Absicht verfolgt, ihre Zeit vor dem Fernseher zu

verkürzen, wird es wenig Sinn haben, die Aktion „abgespecktes Fernsehen“ alle paar Wochen neu einzuleiten. Was müßte sie tun? Sie müßte in sich nachfragen, was sie daran gehindert hat, ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Wenn es kein „jemand“ war (H. ist Junggesellin), wird es wohl an ihr – in ihr – gelegen haben. Will sie mit ihrem Vorsatz Erfolg haben, dann bleibt ihr nichts anderes übrig als die Frage: War es mir wirklich ernst? Und dann kann sie erneut entscheiden.

Bei K. liegt der Fall ein wenig anders, aber doch ähnlich. Er liebt zwar Gott, aber sich selbst nicht. Sagt er. Was kann er tun? Er wird – liebevoll – mit der Frage konfrontiert, wie man Gott lieben kann, sich selbst aber nicht? Geht nicht die Liebe zu Gott über meinen Nächsten und auch über mich selbst? Er bekommt Hilfen an die Hand, wie er damit beginnen kann, sich selbst zu lieben: keine Schuldzuweisungen, Freude an kleinen Schritten, in andere Menschen ein bißchen Zeit investieren, mit dem Herrn von Du zu Du zu sprechen, so als säße er neben Ihm, sich immer wieder vor Augen zu halten, wie stark er in Wirklichkeit im Inneren ist und anderes mehr.

Nach sechs Monaten stellt K. fest, daß er sich noch genau-sowenig liebt wie früher. Was hat er falsch gemacht? (Er anerkennt, daß der Fehler bei ihm und nicht bei Gott liegen muß.) Welchen Schritt oder welche von den Schritten hat er nicht getan? Wer hat ihn darin gehindert? (Übrigens: K. ist ebenfalls unverheiratet.) Muß er sich die Frage stellen, ob er sich wirklich lieben lernen wollte? Oder soll er morgen einfach einen neuen Versuch starten?

Es steht sicher außer Frage, schrieb ich in *Das letzte Wort hat die Liebe*, daß die überwiegende Zahl aller Menschen guten Willens ist. Aber das reicht nicht immer aus. Noch wichtiger ist es zu wissen, wie man das, was man sich vorgenommen hat, auch möglichst erfolgreich umsetzen kann, und was einen möglicherweise trotz allen guten Willens immer noch hindert: „Wer nicht erkennt, daß es die komplette Wanderausrüstung und ein schwerer Rucksack sind, die je-

den Hochsprung mißlingen lassen, dem wird selbst die allerbeste Absicht nicht helfen ...“

Das, was wir bei unserer kleinen Ordnungsgeschichte festgestellt haben, daß nämlich Antworten vorschnell gefunden oder gegeben werden, gilt auch für den Fall, wenn wir ein scheinbar positives Verhalten hinterfragen. Welcher Art war z. B. mein Beweggrund für diese Hilfe, die ich geleistet habe? Aber natürlich: Er war selbstlos. Der Mann hat mir leid getan; da kann man doch nicht vorbeischaun; da ist man doch verpflichtet zu helfen; der oder die hat es doch so schwer. Kann alles stimmen, muß aber nicht. Vorsichtshalber könnte man ja mal über das Helfersyndrom nachdenken oder über den Vorteil, der für einen selbst bei der Sache herausgesprungen ist oder über den guten Eindruck, den man damit zu machen gedachte und, und, und. Das muß alles nicht sein, nur als kleiner Hinweis, wenn man sich mal nicht sicher ist.

Und warum gehe ich heimlich an den Kühlschrank? Oder kann ohne Schokolade, Erdnüsse oder Salzstangen nicht auskommen, sobald ich mich ins Auto setze? Weil ich Hunger habe? Nun denn ... Vielleicht liegt ja nur eine Angewohnheit zugrunde, die ich gar nicht ablegen muß oder die relativ rasch abgestellt werden kann, wenn ich das möchte. Das ist nichts Problematisches. Wird es irgendwann zur Sucht, beeinträchtigt es meine Gesundheit, dann könnte ein Blick hinter die Kulissen weiterhelfen.

**Das Gesetz der Resonanz** ist das Mittel mit dem „höchsten Wirkungsgrad“. Es hört sich sehr einfach an, ist es im Grunde genommen auch, ruft aber fast immer zuerst Widerspruch hervor, bis der Betroffene die ersten Erfahrungen damit macht und es dann nicht mehr missen will. Was hat es damit auf sich?

Das Gesetz der Resonanz besagt, daß dann, wenn mich etwas ärgert, aufregt, stört usw., also negative Emotionen in mir auslöst, Gleiches oder Ähnliches in mir vorhanden sein muß. Ehe wir groß theoretisieren, schauen wir uns ein Beispiel aus der Praxis an:

Ich habe mich über eine Aussage geärgert, die ich als belehrend, verbunden mit einem Schuß Arroganz, empfand. Nachdem die erste Welle der Erregung abgeebbt war, erinnerte ich mich – weil ich mir ja vorgenommen hatte, mit der Hilfe Gottes ein liebevollerer Mensch zu werden – an das Gesetz der Resonanz und daran, daß ich demnach

auch so sein muß. Ich empfinde mich aber nicht so. Also beginnt sie, die Suche, die nicht immer ganz leicht ist und auch nicht immer geradewegs in die gewünschte Tiefe führt. Aber am Anfang reicht es aus, daß ich überhaupt etwas finde, auch wenn sich darunter noch weitere Schichten befinden, die auf mein Verhalten einwirken und es bestimmen.

Wichtig dabei ist, daß ich mir zugestehe, daß ich noch so bin, wie es mir das Resonanzgesetz spiegelt, obwohl ich ja eigentlich dachte, schon viel weiter und längst über solche Fehler erhaben zu sein. Eine weitere Schwierigkeit kann außerdem darin bestehen, daß es sich nicht um die exakt namentlich gleiche Schwäche handeln muß. Allein wenn sie ähnlich ist, reicht es aus, um mich in Rage zu bringen oder sonstige unfreundliche Gefühle in mir hervorzurufen. Erkenne ich nicht sogleich, was in mir liegt, kann ich um Hilfe bitten, das Nötige gezeigt zu bekommen. Die Erkenntnis kommt – sie muß kommen –, da sie Teil der geistigen Hilfe ist, um die ich gebeten habe. Schließlich werde ich meine Schwäche, meinen Mangel entdecken.

- In unserem Beispiel könnte das Besserwisserei sein – mit einer Wurzel im Bereich von Minderwertigkeitskomplexen, Herrschsucht oder Unbelehrbarkeit.
- Unduldsamkeit mit der langsamen Auffassungsgabe meines Nächsten – tiefere Ursache: Abwertung? Warum mache ich den anderen klein? Um selbst größer zu sein?
- ein versteckter Hochmut – weil ich ja auch tatsächlich besser bin, zumindest in diesem oder jenem Punkt. Unterstützung des Nächsten wäre eher angesagt als Nase-rümpfen! Und anderes mehr.

Es kann auch von allem etwas vorhanden sein; es können auch nur noch Spuren davon da sein – wie auch immer. Selbstverurteilung ist jetzt nicht angesagt (darüber sprechen wir noch), wenn nötig und möglich ein wenig Reue (je nach „Schwere“ des Falls mehr oder weniger) und dann die Entscheidung: Will ich so bleiben, oder will ich die Schwäche, den Fehler ablegen?

Unser aller Problem mit diesem Gesetz besteht in der Regel darin, daß wir uns zuerst einmal dagegen wehren, weil wir keinesfalls so sein wollen, wie es uns die Treffsicherheit dieses Gesetzes unweigerlich nahelegt. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Auch wenn man nicht sogleich findet, wonach man sucht, es ist da! Mit hundertprozentiger Sicherheit. In welcher Form, ob in gleicher oder ähnlicher Charakteristik, ob noch voll aktiv oder schon abklingend auf dem Rückzug – darüber ist damit noch nichts ausgesagt.

Das Wissen um diese Gesetzmäßigkeit der Resonanz kann eine der größten Hilfen sein, auf die wir auf dem Weg zur seelischen Reform zurückgreifen können. Vorausgesetzt, daß wir sie anerkennen und mit ihr arbeiten.

Eigentlich ist das schon alles. War doch gar nicht so schwer.

Wer das Gesetz der Resonanz nicht auf sich bezieht oder anwendet, da er nichts davon hält oder sich nicht entdecken möchte – was ihm durchaus überlassen bleibt –, geht einem Trugschluß auf den Leim. Ob er sich nämlich anschaut oder nicht: Was drin ist, ist drin, drängt über kurz oder lang nach außen und entscheidet mehr oder weniger über sein künftiges Leben! Der Vogel Strauß, der den Kopf in den Sand steckt, wäre in dem Fall nicht das richtige Vorbild ...

**Auf Empfindungen zu achten** ist eine weitere Möglichkeit, etwas über Dein Innenleben zu erfahren. Deine Reaktionen sagen viel über Dich aus. Nun magst Du denken: „Das ist doch ganz normal, wie ich auf diese oder jene Situation reagiere. So muß man doch reagieren.“

Ob man so reagieren *muß*, hängt davon ab, was einen von innen her anstößt, im Äußeren etwas zu tun oder zu lassen. Deine *spontanen* Reaktionen, seien es Antworten oder Handlungen, sagen am deutlichsten etwas über Dich aus; muß ja überhaupt nichts Schlechtes oder Schlimmes sein. Freu' Dich darüber, wenn Du merkst: „Das war aber jetzt ein wirklich guter, positiver, bedingter Reflex<sup>a</sup>, etwas, das aus dem Herzen kam; da mußte ich gar nicht drüber nachdenken.“

---

a Der Begriff „bedingter Reflex“ geht auf den russ. Mediziner Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 – 1936) zurück und beschreibt ein erworbenes Verhalten, das durch einen entsprechenden Impuls automatisch ausgelöst wird.

Über eine spontane, negative Reaktion jedoch schnell hinwegzugehen mit der Begründung, jedermann hätte so reagiert, wird dem Wunsch, sich besser kennenzulernen, nicht gerecht. Gerade weil *nicht* jedermann so reagiert hätte – jeder reagiert nur so, wie es *ihm* entspricht –, sagt *Deine* Reaktion etwas über *Dich* aus. Reagieren andere gleichermaßen negativ, dann tragen sie Ähnliches in sich.

Nimm einfach nur als Beispiel, Du bist beleidigt worden. Hätte jeder so zurückgeschossen wie Du? Jesus auch ...? – Gut, wir können es noch nicht so gut, wie Er es konnte, aber wir wollen ja lernen.

Das Gegenteil davon sind unterdrückte Reaktionen, auf die wir oft so stolz sind, weil wir uns oder etwas „unter Kontrolle“ haben. Das bedeutet doch nichts anderes, als daß ganz schnell ein Riegel vorgeschoben wurde, der verhindert hat, daß sich zeigen konnte, was nach außen wollte. Und was unserem Gegenüber und ebenso uns selbst „verraten“ hätte, was unter unserer freundlichen Oberfläche wirklich los ist. Wenn wir uns in einer stillen Stunde anschauen, was es ist, das wir unterdrückt haben, dann werden wir vielleicht feststellen, daß wir durch unsere Beherrschung zwar den Anschein von guter Sitte und Rechtschaffenheit erweckt oder aufrechterhalten haben, es aber im Inneren brodelt. Gewiß hat es seine Berechtigung, wenn Anstand und Konventionen verhindern, daß jeder jedem alles an Beschimpfungen und Meinungen an den Kopf wirft, aber genauso gut und ratsam wäre es, wir würden uns in einer stillen Stunde fragen, „welcher Teufel uns in dem Moment geritten hat“.

**Man kann andere Menschen darum bitten**, daß sie einem helfen zu erkennen, in welchen Punkten man mit einer Haltung oder einem Tun falsch liegt. Da muß man aber schon Glück haben, wenn das klappt.

Entweder: Man geht in die Praxis eines Psychotherapeuten und wird „professionell“ bis zu einem Punkt geführt, an dem sich Zusammenhänge erkennen lassen; das kostet zwar ein bißchen was, führt aber dennoch nicht unbedingt zur Selbsterkenntnis. Denn wenn Dir Dein Psychotherapeut sagen würde, daß Du einen (großen?) Anteil an den Schwierigkeiten mit Deiner Schwiegermutter hast, besteht die Gefahr, daß Du „die Couch verläßt“, weil Du wegen der Niedertracht

Deiner Schwiegermutter und nicht wegen Deiner eigenen gekommen bist. (Bitte nicht wörtlich nehmen, ist bewußt übertrieben.)

Oder: Du findest einen lieben, tieferblickenden Menschen, der das einfühlsame Zuhören und Nachfragen beherrscht. Dies aber wird sich nur dann als nützlich erweisen, wenn Du den Anstößen, die er Dir gibt, nachgehst. Mehr als Anstöße wird er Dir ohnehin nicht vermitteln, da er Deine Willens- und Handlungsfreiheit zu respektieren weiß. Jede mit Nachdruck gegebene Empfehlung würde schon einen Eingriff in diese Freiheit bedeuten.

Ein Meister darin war Sokrates, er hat dieses Prinzip besonders gut beherrscht. „Er war dafür bekannt, daß er die Fragen seiner Schüler mit Gegenfragen beantwortete. Seine Schüler mag das manchmal frustriert haben, aber Sokrates war offensichtlich klar, daß jeder Schüler zu seinen eigenen Erkenntnissen finden muß, um Selbstvertrauen zu entwickeln“<sup>a</sup>.

Ein echter Lehrer wird also zur Frage, welche Entscheidung Du treffen sollst, schweigen, auch wenn er Dir im Detail auseinanderlegen kann und wird, wo Deine Blockaden sind, und wie Du sie abbauen kannst. Der Rest gehört Dir.

Ungefragt wird Dir Dein Nächster in den seltensten Fällen etwas sagen, was Dich zwar zur Selbsterkenntnis animieren, aber auch Dein Ego für Momente ins Straucheln bringen könnte. Vielleicht ahnt oder weiß er, daß gute Ratschläge ohnehin nicht viel ausrichten. Also unterhaltet ihr euch lieber über das Wetter, die Kinder (bei Frauen) oder über Bayern München (bei Männern). Außerdem möchte er es mit Dir nicht verderben, es sei denn, er ist ein wirklich guter Freund, eine wirklich gute Freundin und beherrscht neben einem tieferen Einblick nicht nur eine diplomatische, sondern auch eine liebevoll-einfühlsame Sprache. Und ihm/ihr liegt Dein seelisches Wohlbefinden so sehr am Herzen, daß er/sie eine kurzzeitige Verstimmung in Kauf nimmt. Das aber wäre schon ein wirklich guter Freund, eine wirklich gute Freundin – eine äußerste Seltenheit.

**Den LOTSEN zu bitten**, ist insofern die beste Methode, als sie *i n j e d e m F a l l* funktioniert. Vielleicht bekommst Du die Antwort nicht sofort und in den meisten Fällen auch nicht direkt, aber Du er-

---

a Eine solche Fragetechnik hat Sokrates als Hebammenteknik bezeichnet: Man hilft dem Erzählenden das hervorzubringen, was sowieso aus ihm heraus will.

hältst sie aus der höchsten Quelle; und diese höchste Quelle ist weder blind noch taub noch mit Fehlern behaftet.

Weil wir Ihn in der Regel noch nicht direkt in uns hören, spricht Er indirekt zu uns: durch Menschen und Begebenheiten. Weil wir – ebenfalls in der Regel – von dieser indirekten Ansprache nichts wissen, beachten wir sie nicht, halten sie für völlig unmöglich oder gar reinen Zufall.

Ganz unmöglich dagegen ist, daß die Liebe ein Gebet überhört. Gott ist das Leben in Dir, und damit ist alles, was Du bist, empfindest, denkst, redest und tust von Seiner Energie beseelt und damit weit unmittelbarer mit Ihm verbunden, als in unserem erwähnten Beispiel die Glühlampe mit dem E-Werk.

Nachdem wir wissen, daß keine Energie verlorenght, geht auch keine Bitte an Ihn, keine Hinwendung zu Ihm verloren. Das gilt erst recht für den Wunsch, uns und unsere Fehler und Schwächen näher kennenzulernen. Ich formuliere es einmal überspitzt, aber Du wirst verstehen, was ich damit meine: Diese Gebete haben Vorrang! Denn gerade sie sind es, die den Weg zurück ins Vaterhaus ebnen. Also werden sie auch mit besonderen Hilfestellungen und unmittelbarem Beistand bedacht.

Wir mögen manchmal zwar den Eindruck haben, daß unser Gebet Ihn nicht erreicht hat, aber das liegt einzig und allein daran, daß wir Ihn und den Umgang, den Er mit Seinen Menschenkindern pflegt, an unseren Maßstäben ausrichten. Wir wären übel dran, wenn solche Maßstäbe in der Schöpfung Gültigkeit hätten und nicht Sein allwissendes, allem übergeordnetes Prinzip der Liebe und Gerechtigkeit. Weil wir keine Ahnung davon haben, was wirklich gut für uns ist, und wir Seine zumeist indirekte Sprache uns gegenüber nicht verstehen, halten wir Ihn für stumm. Und nicht nur für stumm, sondern auch für unwillig und weit davon entfernt, sich der Probleme, Fragen und des Kummers, der Bitten und Gebete Seiner Kinder anzunehmen.

Nicht eine Silbe eines Gebetes, gedacht oder gesprochen, geht jemals verloren. Er antwortet immer – wenn die Aufrichtigkeit und der Ernst unseres Rufes nach Ihm aus einem liebenden Herzen kommt, aber auch aus einem, das vor Sorgen und Not nicht mehr weiter weiß. Was wäre Er für ein Vater, wenn Er Sein offenes Ohr nur den Schön-Formulierern und Fehlerfrei-Betern schenken würde!

Es ist nur so, daß wir Ihn in den Antworten, die Er uns gibt, häufig nicht erkennen.

Das wird in einer kleinen Geschichte deutlich, die von Seiner Handreichung, gleichzeitig aber auch von unserem Unverständnis erzählt:

In einem kleinen Flußtal drohte Hochwasser. Ein Mann eilte mit seinem Auto zum Haus des Rabbis, um ihn in Sicherheit zu bringen. „Nicht nötig“, antwortete der fromme Mann, „der Herr wird mich retten.“

Als der Rabbi wegen des Hochwassers in den ersten Stock flüchten mußte, kam ein weiteres Gemeindemitglied mit einem Boot vorbei, um den Rabbiner zu retten. „Nicht nötig, der Herr wird mich schon retten.“

Am Schluß saß der Rabbi auf dem Dach, so hoch war das Wasser inzwischen gestiegen. Ein Hubschrauber kam, um den Rabbi zu retten. Aber auch der Pilot bekam die gleiche Antwort wie seine beiden Vorgänger.

Es kam, wie es kommen mußte – der Rabbi ertrank und stand schließlich klagend vor seinem Gott: „Warum hast Du mich nicht gerettet? Ich habe doch auf Dich vertraut.“

„Nun“, antwortet Gott, „Ich sandte dir ein Auto, ein Boot und sogar einen Hubschrauber. Warum hast du Meine Hilfe nicht angenommen?“

**Die abendliche Rückschau** ist ebenfalls ein Mittel, das uns zu Einsichten verhelfen vermag, indem wir unseren Tag und unsere Beweggründe für unser Verhalten noch einmal Revue passieren lassen. Es kann im übrigen ausgezeichnet als ein Mittel für guten Schlaf dienen, vielleicht sogar Schlaftabletten und Baldriantropfen überflüssig machen.

„Die Vergangenheit ist vorbei“, schreibt Omraam Mikhaël Aïvanhov, „aber sie hat die Gegenwart geboren, welche die Wurzeln der Zukunft in sich trägt. Ihr müßt also von nun an die Zukunft erbauen, indem ihr die Gegenwart verbessert.“

Zu diesem Zweck müßt ihr euch jeden Tag fragen: ‚Was habe ich heute gesagt und getan? Was für Gefühle und Gedanken haben mich bewegt?‘ Wenn ihr schlecht gehandelt habt, wenn ihr ungute Gefühle

oder schlechte Gedanken hattet, schließt ihr euch den bösen Kräften an, und diese zerstören dann eure Zukunft.

Habt ihr einen schlechten Tag gehabt, so versucht zumindest vor dem Schlafengehen die besten Gedanken zu hegen und für den nächsten Tag die besten Vorsätze zu fassen, um die negativen Wirkungen einzudämmen. In der Nacht schwärmen dann diese Gedanken wie die Bienen aus und reinigen alles und machen alles wieder gut, und ihr beginnt den nächsten Tag unter besseren Voraussetzungen.“

Jeglicher Kommentar würde das Gesagte entwerten.

\*

Wir haben ein anstrengendes Kapitel hinter uns mit möglicherweise neuen Überlegungen und Erkenntnissen für Dich. Man kann und muß nicht gleich alles auf einmal beherzigen. Laß es sich in Ruhe setzen. Wenn ich einen Teil der Fallen mit Namen „Selbsttäuschung“ aufdecken konnte und Du dem nicht grundsätzlich skeptisch oder ungläubig gegenüberstehst, so ist schon viel gewonnen. Die weiteren Schritte begleitet der LOTSE, wenn wir Ihn darum bitten.

Die Frage **a) Wie erkenne ich meine Verhaltensmuster/Programmierungen/Steuerungsmechanismen?** haben wir beantwortet. Wenden wir uns der nächsten Frage zu.