

Konkrete Schritte auf dem Blauen Weg

Zunächst: Ihr müsst eure Gedanken bisher schon mal öfter tagebuchartig aufgeschrieben haben. Ihr müsst die gefühlte Erfahrung beim „Geld für Nichts hinlegen“ bewusst gemacht haben. Ihr müsst die Liste mit all euren Wünsche aufgeschrieben haben. Also konkret: Auto, Reise, Miete, Jacht usw. Wenn ihr „Geld“ denkt, zum Beispiel: „Ich brauche 20 Millionen Euro, dann werde ich schon was damit anfangen“, klappt das nicht. Geld ist, wie ich schon anfangs erklärte, eigentlich wertlos. Der Wert besteht immer in einer bestimmten Sachlichkeit – und natürlich darauf, dass wir alle glauben, dass man mit Geld etwas kaufen könnte. Das reicht nicht für die Lösungen, die wir nun vornehmen wollen.

Es geht auf dem Blauen Weg IMMER um die innere Selbst-Erkenntnis. DAS ist der Schlüssel für die Tür der Blauen Schule.

1. Ihr müsst wissen, welche Gedanken und Gefühle ihr habt – wir bleiben beim Thema Geld
2. Ihr müsst genau erkennen, dass es eigentlich kein Geld ist, was ihr braucht, sondern bestimmte käuflich zu erwerbende Dinge – es sei denn, ihr habt Schulden, doch dazu mache ich das nächste Video
3. Jetzt nehmt ihr euch EINEN materiellen Wunsch aus eurer Wunschliste. Am besten nicht gleich den allergrößten, wir fangen ja erst an – ich nehme für die folgenden Schritte das konkrete Auto
4. Ein Auto bietet viele Varianten, weshalb man es haben möchte, zum Beispiel – alle haben ein Auto, nur ich nicht, ich will endlich meine Großmutter besuchen, ich muss damit rechtzeitig und schnell zur Arbeit gelangen, ich wohne auf dem Dorf, Busse fahren nicht, ich muss mobil sein, um mein Leben gut leben zu können, - sowas in diese Richtung – ihr findet eure Gründe, müsst sie finden
5. Jetzt kommt der schwierigere Teil. Ihr müsst hinter euren Bedürfnissen nach dem Auto eure Angst erkennen. Diese ist nie vordergründig, meist nie sofort bewusst. Ich bleibe mal bei meinen obigen Beispielen: alle haben ein Auto, nur ich nicht – die Angst dahinter ist, nicht gleichwertig zu sein mit den anderen, nicht genügend anerkannt zu sein., als Verlierer und Versager zu gelten, jemand, der sich kein Auto leisten kann, es ist

auch die Angst, deswegen gemieden zu werden, ausgestoßen, schief angesehen zu werden. Das sind wirkliche Existenzängste, und dorthin müsst ihr mental kommen. Euro Existenzielle Angst zu erkennen. Zweites Beispiel: Ich will endlich meine Großmutter besuchen – die Angst dahinter könnte sein, dass sie schon sehr alt ist und eventuell sterben könnte, bevor man sie nochmal liebevoll in den Arm nehmen könnte, es könnte auch die Angst sein, dass, wenn man sich nicht sehen lässt, sie einem nichts vererbt. Das dritte Beispiel: Rechtzeitig und schnell zur Arbeit zu kommen – die Angst dahinter ist, dass man abgemahnt und sogar gekündigt werden könnte, eine sehr existenzielle Angst, oder dass man viel zu viel Zeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln verbringt und dann das Familien- und Freizeitleben stark leidet, vielleicht auch Schlafverlust – existenziell. Letztes Beispiel auf meiner Liste: wohne im Dorf, kann sonst nicht mobil sein- die Angst dahinter ist eindeutig, Lebensqualität ist nicht gegeben, man kann am gesellschaftlichen Leben nicht wirklich gut teilnehmen, hat kaum Kontakte, und wenn, nur eng begrenzt, ist ausgeschlossen aus dem quirlenden Leben es sind alles immer existenzielle Ängste, die beim Erkenntnisprozess nach oben ins eigene Bewusstsein kommen – aber keine Angst, das ist nötig und sinnvoll

6. Jetzt gilt es, diese herausgearbeiteten Ängste zu Papier (oder Computer) zu bringen. Aufschreiben. Wort und Schrift sind menschliche Qualitäten, die sich im Kopf und Körper durch elektrochemische Aktivitäten widerspiegeln – hier ist unser strategischer Angriffspunkt, wenn wir die Herrschaft über uns und unser Leben erlangen wollen. Ihr geht dabei wie folgt vor: Ihr schreibt nur Sätze mit dem Anfang: „Ich habe Angst“ auf, dann ein Komma, und dann eure Angst in nachfolgenden Satz: Zum Beispiel: Ich habe Angst, dass ich gekündigt werde. Ich habe Angst, dass ich mir dann nichts mehr zu essen kaufen kann. Ich habe Angst, dass ich mich dann kaum noch bewegen kann – (hier spürt man schon deutlich das Engegefühl, also die zusammenziehende Kraft sowohl in einem selbst als dann auch als Spiegel in der Umwelt) Ich habe Angst, dass meine Großmutter stirbt. Ich habe Angst, dass sie mich enterbt. Und so weiter.
7. Beim Schreiben, also dem bewussten Hervorholen einer bestimmten Angst kommen sehr oft auch andere unbewusste Ängste ins Bewusstsein. Schreibt diese dabei auch gleich in der gleichen Form mit auf. Alles hängt ja mit allem zusammen, wie bei einem Haus. Wenn der Schornstein bricht, geht das Dach kaputt, darunter das Zimmer, die Möbel, eventuell sogar ein Mensch, der von einem Stein getroffen wird.

Ihr versteht. Anfangs mag es noch holprig gehen beim Aufschreiben, ist ja eine ungewohnte Handlung. Doch je öfter man das macht, desto flüssiger schießen die Worte aus der Feder, desto mehr Sätze kann man schreiben, denn es ist so, die Ängste WOLLEN ans bewusste Licht geholt werden. Sie warten schon lange, haben schon viele Verspannungen im Körper und in der Umwelt erzeugt. Doch das Gesamtsystem ist IMMER auf Balance ausgerichtet. In euch müsst ihr diese Balance selbst herstellen. Euro Lebensaufgabe.

8. Jetzt geht es ans paradoxieren. Ihr müsst schon ein paar Angstsätze aufgeschrieben haben. Ich bleibe mal bei meinen Beispielen.

- a. Ich habe Angst, dass ich gekündigt werde.
- b. Ich habe Angst, dass ich mir dann nichts mehr zu essen kaufen kann.
- c. Ich habe Angst, dass ich mich dann kaum noch bewegen kann
- d. Ich habe Angst, dass meine Großmutter stirbt.
- e. Ich habe Angst, dass sie mich enterbt.

- a Ich habe Angst, dass ich gekündigt werde. Der paradoxe Satz lautet: Ich bin glücklich, dass ich gekündigt werden.
- b Ich habe Angst, dass ich mir dann nichts mehr zu essen kaufen kann. – Ich bin glücklich, dass ich mir nichts zu essen kaufen kann
- c Ich habe Angst, dass ich mich dann kaum noch bewegen kann. – Ich bin glücklich, dass ich mich dann kaum noch bewegen kann
- d Ich habe Angst, dass meine Großmutter stirbt. – jetzt wird es schwer: Ich bin glücklich, dass meine Großmutter stirbt.
- e Ich habe Angst, dass sie mich enterbt. – ich bin glücklich, dass sie mich enterbt.

Das müsst ihr ebenfalls schriftlich machen. Schrift ist eine starke Methode, die sehr stark die Nerven aktiviert. Laut gesprochene Worte wirken ebenso, nicht so stark wirkt ein nur gedachter Gedanke. Doch laut sprechen macht sich meist nicht so gut in einer Umgebung, wo noch andere Menschen sind.

9. Als letztes für heute gilt es, sich einen gefühlt sehr kraftvollen paradoxen Satz herauszunehmen und ihn immer wieder und wieder zu schreiben, auch zu sprechen, wenn möglich, vor allem auch zu denken. IMMER und immer wieder. Es wird anfangs dauern, bis Ergebnisse sichtbar werden.

Aber schon gleich beim Aufschreiben der paradoxen Sätze werdet ihr eine Art innerer Erleichterung spüren. Manchmal ist es sogar so, dass man lachen muss, weil die paradoxen Sätze so albern, ja, ebne paradox klingen! Aber sie klingen eben nicht nur so, sie nehmen die Krampfkraft der Angst, es kommt zur Entkrampfung in uns, zu elektrochemischen Veränderungen. Wovor wir uns eben noch fürchteten, macht uns nun schon gleich weniger furchtsam. Was eben noch Angst macht, lässt und erleichtert lachen. Für den Körper ist das schonmal eine sehr gesunde Sache, harmonisiert ihn.

10. Was aber ist mit den Ergebnissen in der Umwelt? Keine Ahnung. Jeder wird sogar bei den gleichen Sätzen etwas ganz anderes erleben. Es gibt dafür keine Ergebnisliste. Bleibe ich beim Auto: Es kann sein, dass jemand nach einer ganzen Weile, auch Zeiträume kann ich nicht nennen, zu einem Auto kommt. Es kann sein, dass ihn jemand zur Arbeit mitnimmt. Es kann sein. Dass es auf einmal leicht ist, in die Nähe des Arbeitsplatzes zu ziehen. Es kann sein, dass man einen neuen besseren Job findet. Die Möglichkeiten sind individuell und fast unendlich.
11. Wichtig ist, dass ihr solange diese Angst-Entleerung und Paradoxierung schriftlich macht, bis sich der entsprechende Zustand erleichtern eingestellt hat. In euch und um euch herum. Der Wunsch muss dann weg sein. Damit die existenzielle Angst, es NICHT zu haben. Wichtig ist auch, dass ihr nicht dauernd Ausschau haltet, wann und wie es endlich passiert. Das verstärkt nur die Angst, es nicht zu haben. Dann dauert es länger.