

# Konditionierungen lösen - Wege der Umkehr

Ein Hauptproblem unseres Lebens ist, dass wir in Theorien von der Realität leben und dass jeder Mensch die Welt nach seinen Theorien von der Welt erlebt. Deshalb ist die Welt so, wie wir meinen, dass die Welt sei.

Wenn *ich* es bin, der die Qualitäten der Welt um mich nach meinen Theorien konstruiere, dann ist es notwendig, dass mein Realitätsempfinden der tatsächlichen Wirklichkeit so nahe wie möglich kommt. Eine optimale Wirklichkeit finde ich nur an einem einzigen Ort auf dieser Welt: in mir selbst! Mit diesem authentischen Selbst muss ich in einen Dialog treten!

Und was erfahre ich, wenn ich mit meinem tatsächlichen Selbst kommunizieren kann?

Ich

- akzeptiere meine eigene Polarität.
- räume den Schutt meiner Vergangenheit über mir weg.
- werfe meine alten Glaubenssätze über Bord.
- festige meine neuen Glaubenssätze.
- lerne mich wieder selbst zu lieben.

Es gibt in jedem von uns eine Seite, die wir nicht akzeptieren wollen, die „dunkle“ Seite, die der rechten Hirnhälfte zugeordnete Seite. Es ist unsere nächtliche Hälfte, unser Schatten, unsere Angstseite. Diese Seite ist jenseits der zugänglichen Logik. Es ist die Seite, der wir ausgeliefert sind: die des Fühlens, des Wahrnehmens, des Schmeckens, des Riechens, die Seite der Konflikte, der Krankheiten, der Ängste, der bedrohlichen Traumbilder. Diese Seite zeigt mir Wahrheiten über mich selbst, schmerzliche Dinge, die ich zu vermeiden trachte. Diese Seite kennt keine Moral und konfrontiert mich mit jenen Anteilen meiner Persönlichkeit, die mich grausen. Hier bin ich Dieb, Vergewaltiger, Mörder, listiger Verschwörer und alles das, was ich mit meiner linken Gehirnhälfte, mit meiner hellen Seite des klaren, berechenbaren Verstandes weit von mir weise.

Alles was auf dieser Erde besteht ist nach dem Prinzip der Gegensätze aufgebaut, nach dem Gesetz der Polarität, so auch ich selbst. Alles was ist hat zwei Seiten (mindestens). Jede Seite kann nur existieren, wenn es die gegensätzliche Seite gibt. Wir brauchen unsere dunkle Seite! Sie ist nicht die schlechtere Seite, sie ist die

zwingend notwendige andere Seite. Und diese muss ich akzeptieren. Ich muss die unguten Wahrheiten akzeptieren, welche die dunkle Seite über mich erzählt. Sie weiß viele schmerzliche Geschichten über mich, die ich auf keinen Fall nochmals wissen will; sie ist deshalb zum *Unbewussten* geworden.

Die Polarität, meine Polarität zu akzeptieren und Frieden mit meiner anderen Seite zu schließen heißt in mein Unbewusstes einzudringen, um mit den dorthin abgeschobenen Geschichten meines Lebens Frieden zu schließen.

- Ich muss wissen: Um diese ungute Seite in mir nicht sehen zu müssen, projiziere ich sie in meine Außenwelt: Ich kämpfe als „guter“ Mensch gegen alles, was meiner Meinung nach schlecht ist. Ich, als Guter, kämpfe gegen das Böse der Welt. Ich kämpfe aufrecht und unerschütterlich und ich weiß dabei nicht um jenes universelle Gesetz das da sagt: „Wer sich in den Kampf begibt, kommt dabei um“. Der Kampf im Außen ist der nach außen projizierte Kampf in meinem Innern. Das universelle Gesetz dazu heißt: „Wie im Innen, so im Außen“. Und jedes universelle Gesetz gilt auch in seiner Spiegelung. Diese heißt hier: „Wie im Außen, so im Innen“.

**Die einzige Möglichkeit aktiv gegen das Böse zu sein ist die, sich selbst nicht mehr zu bekämpfen. Nur wer sich selbst nicht mehr hasst, kann dem Hass der Welt gelassen und friedvoll ins Auge sehen. Ich muss die Kriegsführung gegen mich selbst beenden – dies ist meine aktivste und einzigste Möglichkeit, den tobenden Krieg um mich herum zu beenden. Ich kann nur einen Menschen auf dieser Welt davon abhalten Krieg zu führen: mich selbst.**

- Frieden schaffen heißt Frieden mit sich selbst schaffen, heißt sich nicht mehr als Opfer fühlen, heißt aus der Zufälligkeit, aus der Schicksalhaftigkeit der Ereignisse heraustreten. Oder, - die andere Seite der Medaille –, heißt aus der Heldenrolle heraustreten: Ich bin nur noch verantwortlich für mich!

Wer dies mit Egoismus verwechselt, der hat nichts verstanden: es ist das Gegenteil von Narzissmus, das Gegenteil von Wegschauen, das Gegenteil von „laisser faire“, das Gegenteil von Gleichgültigkeit, – es ist aktiver Friede in Verantwortung. „Frieden schaffen ohne Waffen“, – ja -, bei mir. Dann muss ich keine Kerzen ins Fenster stellen, um zu demonstrieren, dass ich friedfertig bin, dann muss ich auch sonst nicht für den Frieden demonstrieren. Ich schaffe Frieden in mir und stelle diesen meinem Umfeld zur Verfügung, – das ist mein Beitrag für den Weltfrieden. Und noch etwas Entscheidendes: Ich höre damit auf, mich für alles Mögliche verantwortlich zu fühlen; ab heute übernehme ich die volle Verantwortung: für mich!

- Wenn ich meine Angst verlieren will, dann gibt es dafür nur einen Weg: ich muss ja zu ihr sagen. Ich darf nicht fliehen, ich darf nicht davonlaufen, ich darf nicht kämpfen. Ich muss zu allem ja sagen, vor dem es mich graust, das ich

verachte, für das ich nur ein Kopfschütteln übrig habe. Ich muss das tausendfache Nein, das ich seit meiner Geburt in die Welt schleudere in ein Ja umwandeln. Das Nein kommt so leicht über meine Lippen, weil ich nichts mit ihm zu tun haben will, – nein, nein und abermals nein: und schon rufe ich es damit herbei.

Ich will kein Nein, niemals, ich habe Sehnsucht nach dem Ja, nach der Geborgenheit, nach dem Aufgehoben-Sein, nach der Wärme, nach all dem Wunderbaren, nach allem dem was Ja bedeutet. Deshalb rufe ich allem Negativen mein Nein entgegen. Weil ich das Positive suche, das Angenehme, das Schöne, die Liebe; darum sage ich ständig Nein zu allem, was da negativ auf mich zukommt. Und wie durch einen bösen Zauber kommt es nicht, das Ja. Je mehr ich das Nein abwehre, desto weniger kommt das gesuchte Ja - es ist zum Verzweifeln.

- Es gibt nur einen einzigen Weg, den ich gehen kann, um zum Ja des Lebens zu gelangen: ich muss ja sagen zum Nein, – dann kommt das Ja. Ich muss alles, was ich im Außen ablehne als in mir innenliegend erkennen. Ich muss meine dunkle Seite, meine eigene Nein-Seite erkennen und akzeptieren. Dann brauche ich nicht mehr nach außen zu rufen.

Ich verbanne das Nein so weit wie möglich auch aus meinen Formulierungen: Mein Glas ist erfreulicherweise noch halb voll, – nicht unglücklicherweise schon halb leer; viele solcher Beispiele ließen sich da anführen.

Diesen Weg zu gehen heißt den eigenen Weg gehen, heißt *meinen Weg gehen*. So wie es mich nicht zwei Mal gibt, so ist auch der Weg, den ich zu gehen habe, einzigartig. Es gibt keinen Weg den „man“ geht, es gibt auch keinen Weg aufgrund einer Empfehlung.

Nach dem „*Kehre um!*“ kommt „*Gehe deinen Weg!*“, schaue nach innen in deine Seele, in die Welt welche nicht sichtbar ist.

Ich weiß, dass das Ja immer eine Erkenntnis ist die schmerzt. Eine Erkenntnis, die zumindest am Anfang nicht weh tut ist keine. Wenn die Seele schmerzt, dann fehlt ihr etwas, dann ist etwas abhandengekommen. Wenn die Seele schmerzt, dann ist die Psyche krank, dann ist vielleicht als Folge der Körper schon erkrankt.

- Meine Seele muss wieder das bekommen, was sie hatte, bevor sie diese meine Gestalt annahm. Deshalb: „Ich kehre um!“ Daraus wird: „Ich gehe meinen Weg!“ Es braucht nur den ersten, den oft so schmerzhaften Schritt, dann werden alle anderen Schritte immer leichter und das Leid der Seele, der Schmerz der Seele wendet sich. Mit jedem Schritt der Erkenntnis wird der Seelenkrankheit der Nährboden entzogen.

Der Ballast meiner Vergangenheit ist Schutt, der sich in meiner Biografie über mich gelegt hat. Achtung – ich selbst habe den Unrat über mich gekippt oder ich habe zugelassen, dass dies andere taten (zumindest seit die Zeit der kindlichen Hilflosigkeit vorüber ist). Und deshalb kann nur ich selbst diesen Unrat wieder entfernen.

- Dies kann ein unglaublich schwerer Weg dann sein, wenn ich Belastungen aus vergangenen Zeiten mitgebracht habe, wenn ich in einem Elternhaus der Angst und der Kälte aufgewachsen bin, wenn ich ganz ohne liebende Bezugspersonen aufgewachsen bin. Da möchte mancher eher sterben, als durch eine Wiederholung dieser Situationen den Schmerz zu lösen. Es ist leider so: Bis so manches Kind den eingepflanzten Müll seines Elternhauses aus sich herausgeschafft hat kann ein ganzes Leben vergehen.

Was hat die so genannte Vergangenheit heute, in der einzigen Zeit in der ich wirklich lebe, zu suchen? Nichts! Sie ist vorbei, gewesen, uninteressant, unwirklich, a-real, ir-real, höchstens ein Traum. Oft ist sie tatsächlich ein Alptraum. Deshalb ist die Generalabsolution der Vergangenheit für mich angesagt!

Ich muss wissen und akzeptieren, dass alles, was einmal geschah, damals die optimale Möglichkeit für mich war, – sonst hätte ich es nicht getan! Handlungen in meiner Vergangenheit können mir heute total aberwitzig und unvorstellbar erscheinen, dies ist völlig uninteressant. Dies hat keinen Menschen mehr zu interessieren, vor allem mich nicht, denn ich kann nicht wieder zurückreisen und dieses Geschehen in eine andere Richtung lenken.

- Die Vergangenheit ist tot, unwirklich, nicht mehr existent, das kann nicht heftig genug betont werden.

Dieses Wissen muss in das Bauchhirn, in das ENS, in jede Körperzelle, damit diese sinnlose Qual aufhört, die Vergangenheit im Nachhinein verändern zu wollen. Alles Leid, das sich auf Geschehen der Vergangenheit bezieht muss im Heute aufgelöst werden, damit es keinen Einfluss mehr auf die heute beginnende Zukunft haben kann!

- Was ich jedoch mit Macht ändern kann, *sind Auswirkungen dieser Vergangenheit, die in mein Jetzt eingreifen*. Die Folgen von ehemaligen Fehlentscheidungen kann ich im Jetzt und damit für die Zukunft ändern.

Sich mit den Folgen vergangener Fehlentscheidungen auseinanderzusetzen heißt in der Regel verzeihen. Ich vergebe mir all das, was ich anderen angetan habe; ich vergebe mir all das, was ich mir selbst angetan habe; ich vergebe all denen, die mir schlimmes angetan haben: das ist Generalabsolution!

Ich habe mich mit meinem alten Schmerz konfrontiert, habe ihm ins Gesicht geschaut, habe gesehen, dass der Verursacher dieses Schmerzes nicht mein Feind ist, sondern ein Teil meiner anderen, dunklen Seite und lösche diese alte Datei auf meiner Festplatte.

- Und mit der neuen Software, die ich heute einspiele, zieht Ruhe ein, Frieden, Gelassenheit, Geschehen-Lassen, Nicht-Bewertung, Gleichmut, Mitgefühl, Achtung vor allem was ist, Liebe zu allen Wesen und Wesenheiten. Die unselige Trennung von mir und meiner Verursachung ist ein weiteres Stück aufgehoben, der Spalt der Erkenntnis ein weiteres Stück geöffnet, ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Heimkehr ist getan.

Glaubenssätze sind starke vorgeformte energetische Muster, die zu tatsächlichen Wirksätzen werden. Glaubenssätze bilden die Informationsebene, auf die der Geist zugreift, um seine Impulse, sozusagen als Energiequanten, an die vielfältigen Körperrezeptoren als Empfänger weiterzugeben. Glaubenssätze setzen sich aus unendlichen Schwingungsmöglichkeiten zusammen und ergeben ein Quantenlied, das harmonisch oder disharmonisch sein kann. Schon Pythagoras wusste von der „Harmonie der Sphären“ und wusste, dass diese Ursymphonien den Anstoß geben, um Materie zu beeinflussen, ja zu erschaffen. Dies führte zu seinem berühmten Ausspruch: „Ein Fels ist zu Stein gewordene Musik“.

- Ein Glaubenssatz ist eine Information, die als schwingende Bewegung ihren Weg über das Gehirn durch den gesamten Körper geht und das Körperbefinden und das Handeln in seinem Sinne beeinflusst. Der Glaubenssatz, vielleicht Ihre ganze Kindheit hindurch gehört, erlebt und erlitten: „Du bist nichts wert“ wird zu „Ich bin nichts wert“ und etabliert sich als gültige Wahrheit, die mich zum Verlierer auf allen Ebenen werden lassen kann. „Die Wirklichkeit“ bestätigt scheinbar meinen Glaubenssatz, beziehungsweise sie verstärkt ihn.
- Ein Glaubenssatz lässt die Dinge, die auf mich zukommen, nicht selbst sprechen, denn sie werden, ohne Chance auf eine eigene Aussage, vorbewertet und in eine vorbereitete Schublade gesteckt. Man stelle sich die Absurdität vor: ein Zusammenhang wäre vielleicht ganz anders als von meinem Glaubenssatz dargestellt! Dies weiter gedacht, könnte ja mein ganzes mühsam aufgebautes Weltensystem ins Wanken bringen. Und da dies nicht sein darf, darf nichts und niemand meinen Glaubenssätzen entgegenreten, auch die Dinge, um die es geht, selbst nicht.
- Ein Glaubenssatz ist eine Vorformulierung der erwünschten Realität, er ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung!

Verinnerlichte Fremdbestimmung ist die Energiequelle von negativen, ungesunden Glaubenssätzen. Wird diese Fremdbestimmung zur Erfahrung, dann bestätigt sich der Glaubenssatz selbst immer wieder und wird zur unumstößlichen Wahrheit. Zuerst zu *meiner* Wahrheit und wenn es dann besonders schlimm kommt, zu einer Wahrheit, die ich als allgemeingültigen weitergebe.

- Da die Glaubenssätze meiner Vergangenheit die Quellen meines heutigen Ist-Zustandes sind, dann brauche ich nur diesen Ist-Zustand ohne Filter anzuschauen, um zu erkennen, ob meine vergangenen Glaubenssätze ein optimales Ergebnis erzielt haben.

Erfahrung ist die persönliche Bestätigung meiner Glaubenssätze. Alles was ich tue oder was ich bin ist glaubensgesteuert. Dieser Glaube wird durch die Erfahrung zu körpereigenem Wissen. Dieses körpereigene Wissen nun steuert meine Körpermaterie.

- Gehen wir diesen Weg der Erkenntnis rückwärts, dann heißt die einfache Formel: Wenn es mir nicht gut geht lebe ich nach den falschen Glaubenssätzen.

Eine Wahrheit, die ich verinnerlicht habe, ist immer dazu da, um irgendwann über Bord geworfen zu werden, denn es gibt auf der Handlungsebene des Lebens keine gültigen Wahrheiten. Ja, wir müssen in unserer Erkenntnis noch einen radikalen Schritt weitergehen: es gibt in dieser 3D-Welt definitiv keine Wahrheit an sich! Um mit Buddha zu sprechen: „Es gibt keine Wahrheit, denn von jeder Wahrheit ist ihr Gegenteil auch wahr“.

Walter Häge