

# Realitätsgestaltung



## Wunsch oder Wirklichkeit?

Seit einigen Jahren deuten immer mehr Hinweise darauf, dass unser Bewusstsein tatsächlich einen Einfluss auf die Ereignisse in unserer Realität ausübt.

*„Teilchen sind vorübergehende Gebilde eines Wellenfeldes, deren Gestalt, deren strukturelle Mannigfaltigkeit sich so verhalten, als ob sie substanzielle Dauerwesen wären.“*

*Erwin Schrödinger (1887 – 1961)*

*„Die Energie ist tatsächlich der Stoff, aus dem alle Elementarteilchen, alle Atome und daher überhaupt alle Dinge gemacht sind, und gleichzeitig ist die Energie auch das Bewegende.“*

*Werner Heisenberg (1901 – 1976)*

Das sind zwei Zitate von Quantenphysikern, die unter anderen in ihren Experimenten Resultate hervorbrachten, die die Welt in einem ganz anderen Licht erscheinen liess. Daraus haben sich ein paar praktische Erkenntnisse ergeben, die sich in Theorie und Praxis (IT-Technik u.a.) immer wieder bestätigen, deshalb aber noch lange nicht einfach zu begreifen sind:

Alles ist Energie, die sich als Schwingungsmuster erkennen und messen lassen.

Alles ist mit allem (über diese Wellenmuster) verbunden.

Es gibt nur Möglichkeiten mit berechenbarer Wahrscheinlichkeit, aber keine alleinige, absolute Wahrheit.

Ein Beobachter hat einen entscheidenden Einfluss auf das Resultat seines Experimentes.

Mit diesen Informationen wird es verständlich, dass immer mehr Hinweise darauf hindeuten und immer mehr Menschen weltweit mittlerweile davon überzeugt sind, dass unser Bewusstsein tatsächlich einen metaphysischen Einfluss auf die Ereignisse in unserer Realität ausüben könnte.

Die Meinung, dass wir demzufolge mit positivem Denken unsere Wirklichkeit verändern könnten, verbreitete sich wie ein Lauffeuer.

Dass die Macht der Gedanken enorm sein kann, wissen wir aus der Placeboforschung. Ein tolles Buch, das viele gesammelte Beispiele aufführt, haben Howard und Daraly Brody geschrieben: Der Placebo-Effekt.

Der Wissenschaftsbeirat der deutschen Bundesärztekammer schrieb im Jahr 2011:

*„Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Forschung ist, dass der Placeboeffekt hirnpfysiologisch und –anatomisch lokalisierbar ist. ... Da der Placeboeffekt nachgewiesenermaßen eine körperliche beziehungsweise eine (neuro)biologische Basis hat, rückt somit die Frage seiner therapeutischen Bedeutsamkeit mehr und mehr in den Mittelpunkt. Zahlreiche Metaanalysen zeigen, dass der Placeboeffekt für viele klinische Bilder therapeutisch relevant ist, für den einzelnen Patienten vorhersagbar ist er aber (noch) nicht. Es existiert bislang kein umfassendes Modell, das den Placeboeffekt hinreichend erklärt.“*

Das bedeutet Folgendes: Wenn ein Mensch (unwissentlich) ein chemisch unwirksames Scheinmedikament bekommt, z.B. in Form einer Spritze, dann registriert sein Körper erst einmal, dass in dieser Spritze gar kein Wirkstoff enthalten ist.

Wenn dieser Mensch jedoch glaubt, ein wirksames Medikament erhalten zu haben, dann tut sein Körper **auf Grund der positiven Erwartungshaltung** etwas absolut Unglaubliches:

*Das Gehirn schüttet Botenstoffe aus, die im Körper dafür sorgen, dass die fehlenden Wirkstoffe einfach selbst hergestellt werden!*

Das folgende Experiment zeigte fast noch etwas Unglaublicheres: Ein sehr starkes Schmerzmittel, das sehr schnell seine Wirkung entfaltet, wird bei verschiedenen Patienten, die mit starken Schmerzen im Spital liegen angewendet. Nach ein paar Tagen wird diesen Patienten gesagt, dass sie jetzt ein anderes Schmerzmittel erhalten würden, weil das erste wegen einer zu hohen Nebenwirkungsgefahr nicht länger verwendet werden dürfe. Das neue Mittel sei ebenfalls sehr wirksam, nur dauere es mindestens 10 Minuten, bis die Wirkung eintrete. Daraufhin haben die Ärzte

genau das gleiche Mittel wie bisher verabreicht und einige Minuten später wurde den Patienten Blut abgenommen. Darin fand sich ein **vom Körper produziertes Gegenmittel**, das die Wirkung 10 Minuten lang verhinderte. Nach dieser Zeit verspürten die Patienten dann die Wirkung!!!

Es geht also um das Erschaffen einer positiven Erwartungshaltung und nicht um positives Denken. Im Heft Reflexe (vdms) hat Jérôme Rey es folgendermassen formuliert:

*„Hier möchte ich auch noch erwähnen, dass die Idee, einfach positiv zu denken, zwar schön ist, aber nicht gut funktioniert. Es reicht nicht, mit zehn Prozent positiv denken zu wollen, wenn die anderen 90 Prozent nicht mitspielen. Im Gegenteil, dies führt zu inneren Spannungen, Unzufriedenheit, Blockaden oder gar zu Krankheiten.“*

## Wie aber erschaffen wir eine positive Erwartungshaltung?

### Was sorgt dafür, dass wir an etwas glauben können?

All unsere Erfahrungen – angenehme wie unangenehme – sind mitsamt der entsprechenden persönlichen Interpretation und Wertung im emotionalen Zentrum unseres Gehirns (limbisches System/ Emotionalhirn) abgespeichert.

Scheint uns etwas plausibel oder möglich, ohne dass wir einen Beweis dafür haben, liegt die Entscheidung für eine entsprechende Realisierung bei unseren unbewusst abgespeicherten positiven Erfahrungen oder Erinnerungen.

Bis 2013 war man in den Wissenschaften noch der Meinung, dass unser Gehirn zehn Prozent aller Informationen aus unserer Umwelt wahrnehmen und verarbeiten kann. Tatsächlich sind es jedoch noch nicht einmal **zwei Prozent**, wie neuere Studien aufzeigen konnten. Der grosse Rest erledigt unser Emotionalhirn.

Dort sind, wie gesagt, all unsere gemachten Erfahrungen – die angenehmen wie die unangenehmen – abgespeichert, inklusive der dazu gehörenden Wertvorstellungen, Beurteilungen, Glaubenssätzen, Überzeugungen, Antreiber usw. und all unsere vererbten und erworbenen Verhaltensmuster, wie z.B. Velo und Auto fahren oder das Dreinschlagen mit der Faust beim Gefühl, in die Enge getrieben zu sein, das wir „unserem Umfeld“ abgeschaut haben.

Das Erschaffen unserer Realität mit unserem Bewusstsein hängt demnach in erster Linie von der Qualität dieser unbewussten Anteile ab. Wenn wir uns z.B. bewusst mehr Glück oder Geld oder Gesundheit wünschen, wird daraus leider nichts, wenn wir zu diesen Themen unbewusste Mangel, Ängste oder Unsicherheit abgespeichert haben.

## Modell der Matrix

Die Matrix ist wie eine Blaupause, die alle Erfahrungen gespeichert hat und als Art Bewusstsein vorhanden ist.

Nach Bodo Deletz, (einem erfolgreichen Bewusstseins-Coach), besteht die Matrix aus vier Ebenen:

- 1. Ebene: Mentalraum (meine Gedankenwelt)*
- 2. Ebene: Emotionalraum (meine Gefühlswelt)*
- 3. Ebene: Identitätsraum (was ich glaube zu sein, wie ich mich wahrnehme, mit was ich mich identifiziere)*
- 4. Ebene: Kollektivraum (kollektiv von ALLEN Lebewesen gestaltete Strukturen)*

Diese Matrix beeinflusst nicht nur unsere Erwartungshaltung, sondern auch unsere Gefühle, Gedanken und unser Verhalten.

Es kann nicht genug wiederholt werden: Unsere „Realität“, das was wir im Aussen wahrnehmen, entspricht immer 1:1 unserer inneren „Einstellung“ oder „Programmierung“.

Wünsche können die Realitätsgestaltung höchstens erleichtern oder erschweren, aber nie gestalten sie unsere Realität. Ein Spiegel kann eben keine Wünsche erfüllen!

## Die Gestaltung unserer Realität ist bestimmt/ bedingt durch 2 Faktoren:

1. durch den Fokus unserer Aufmerksamkeit: Energie folgt der Aufmerksamkeit!
2. durch die Beschaffenheit unserer Wahrnehmungsfiler aller vier Matrix-Ebenen

Wollen wir etwas in unserer Wirklichkeitsgestaltung verändern, wird es darum gehen, Situation und deren Beurteilung neu zu ordnen und zu werten. Denn im Verlauf unserer Entwicklung haben sich viele Missverständnisse eingeschlichen, welche zu negativen Beurteilungen führten. Das hat zur Folge, dass unser Stress- und Alarm-System ständig angekurbelt wird.

Um etwas verändern zu können, müssen wir also an unseren Beurteilungen arbeiten. Diese sind immer abhängig von drei Faktoren:

1. den Bildern und Werten, die wir (schon) in uns tragen (Filter),
2. der Wahrnehmung (Ausbildung und Ausprägung der Sinnesorgane)
3. dem Fokus, auf was wir unsere Aufmerksamkeit lenken

Hier liegt das Potential, das wir nutzen können, um unsere Wirklichkeit positiver zu gestalten. Das heisst, wenn wir unsere diversen Filter bearbeiten (oder Brillen, wie wir die Welt sehen), unsere

Sinne trainieren und die Energie auf Aufbauendes, Lebenspendendes, Positives lenken, ziehen wir automatisch Positiveres an. Denn:

### Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Richten wir also unsere Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge, die schon da sind! Üben wir uns in Achtsamkeit, dann haben wir schon viel gewonnen!

Wer noch tiefere Veränderungen in seinem Bewusstsein vornehmen möchte, kann das beim Besuch unseres Workshops oder des 10-teiligen Glückstrainings tun.

April 2019 Johanna Kobel / Peter Gugger