

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen anbieten, den Löwen in Ihnen zu erwecken. Sie werden erfahren, was - symbolisch gesehen - der Unterschied zwischen einem Schaf und einem Löwen ist und was das alles mit Ihnen zu tun hat. Eine Übung zeigt Ihnen, wie Sie Schaf-Gefühle in Löwen-Stärken umwandeln können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Erwecke den Löwen in dir!

Welche Eigenschaften verbinden Sie mit dem König der Tiere?

Sind es Mut, Stolz, Eleganz und Überlegenheit?

Haben Sie Lust, die Kraft des Löwen in sich zu erwecken? Möchten Sie nicht auch ab und zu dieses Selbstvertrauen und diese Gelassenheit spüren?

Wenn ja, dann nehmen Sie sich bitte ein weißes Blatt Papier und stellen sich möglichst plastisch einen kraftvollen Löwen vor. Notieren Sie sich dann alle Eigenschaften, die Ihnen dazu einfallen.

Lassen Sie sich Zeit dazu und schreiben Sie erst einmal alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt.

Nehmen Sie dann die erste dieser Eigenschaften und versetzen sich ganz in diesen Zustand: Fühlen Sie so, als ob sie dieser selbstbewusste (usw.) Löwe wären. Stellen Sie sich also z.B. vor, Sie strotzen vor Selbstvertrauen. Erleben Sie mit allen Sinnen, wie es sich anfühlt, was Sie sehen, hören, riechen und schmecken können. Sehen Sie also aus den Augen des Löwen und hören Sie mit seinen Ohren. Fühlen Sie sich als Löwe.

Genießen Sie das Gefühl!

Behalten Sie das Gefühl und nehmen Sie sich die nächste Eigenschaft vor. "Stapeln" Sie diese sozusagen auf das vorherige Gefühl, indem Sie ebenfalls diese Eigenschaft des Löwen mit allen Sinnen durchleben.

Führen Sie diesen Prozeß mit allen Eigenschaften des Löwen durch.

Wenn Sie alle Eigenschaften in Ihrem Gefühl "aufeinander gestapelt" haben, dann finden Sie für sich ein Symbol, ein Wort, ein Bild und/oder eine Körperberührung, welches Sie mit dem Gefühl verbinden können. Etwas, was jederzeit den Löwen wieder in Ihnen "wachrufen" kann.

Nutzen Sie dieses Gefühl, um sich einfach wohlfühlen oder auch in Situationen, wo Sie die Löwe-Eigenschaften gut gebrauchen können.



Persönlichkeit oder Individualität - Schaf oder Löwe?

Anbei finden Sie einen interessanten Text von Osho über die Frage der Individualität und der Persönlichkeit, der auch heute noch sehr aktuell ist.

Quelle: osho.org;

Osho One Seed Makes the Whole Earth Green Chapter 4

“Solange du deine Persönlichkeit nicht aufgibst, kannst du deine Individualität nicht finden.

Individualität wird dir von der Existenz geschenkt, die Persönlichkeit wird dir von der Gesellschaft aufgezwungen. Die Persönlichkeit ist gesellschaftlich angepaßt. Die Gesellschaft kann Individualität nicht dulden, denn Individualität kann nicht wie ein Schaf folgen.

Individualität ist die Eigenschaft des Löwen; der Löwe geht seinen Weg allein.

Schafe bewegen sich stets in der Herde, in der Hoffnung, daß ihnen die Herde Geborgenheit gibt. In der Herde fühlt man sich eher beschützt und sicher. In der Herde besteht jede Möglichkeit, einem möglichen Angreifer zu entkommen. Aber allein?

Nur Löwen bleiben allein. Ihr alle werdet als Löwen geboren, aber die Gesellschaft konditioniert euch, programmiert euch zu Schafen. Sie gibt euch eine Persönlichkeit, eine behagliche, nette, angepaßte und sehr gehorsame Persönlichkeit.

Die Gesellschaft will Sklaven, keine Menschen, die sich absolut der Freiheit verschrieben haben. Die Gesellschaft will Sklaven, weil nur Gehorsam den Mächtigen Profite bringt.

Das untere Bild erzählt die alte Zensgeschichte (siehe Seite 4) von dem Löwen, der unter Schafen aufwuchs und dachte, er sei ein Schaf, bis ihn eines Tages ein alter Löwe zu einem Teich zerrte und ihm sein Spiegelbild zeigte.

Viele von uns sind wie dieser Löwe. Das Bild, das wir von uns selbst haben, entspringt nicht unserer eigenen Erfahrung, sondern entsteht durch die Meinung anderer.

Unsere “Persönlichkeit” ist uns von außen aufgezwungen worden und verdrängt die Individualität, die von innen hätte wachsen können.

Wir werden zu einem der vielen Schafe in der Herde, unfähig, uns frei zu bewegen, ohne uns je unserer wahren Identität bewußt zu werden.

Es ist Zeit, daß du dir dein Spiegelbild im Teich anschaust und aus den Vorstellungen ausbrichst, die dir andere über dich eingetrichtert haben. Gehe tanzen oder joggen, sei albern oder brülle - tu irgendetwas, um den schlafenden Löwen in dir zu wecken.”



Mit welcher Individualität sind Sie auf die Welt gekommen?

Wer sind Sie eigentlich unter Ihrer Persönlichkeit und den einzelnen gesellschaftlichen Rollen?

Entdecken Sie Ihre Individualität unter dem Berg von Eigenschaften und Rollenzuschreibungen wieder.

“Unsere größte Angst ist nicht,
unzulänglich zu sein.
Unsere größte Angst ist,
grenzenlos mächtig zu sein.
Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit
ängstigt uns am meisten.

Wir fragen uns: Wer bin ich denn,
dass ich so brillant sein soll?
Aber wer bist Du, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Es dient der Welt nicht, wenn Du
Dich klein machst.
Sich klein zu machen,
nur damit sich andere um Dich nicht
unsicher fühlen, hat nichts erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die
Herrlichkeit Gottes, der in uns ist,
zu manifestieren.
Er ist nicht nur in einigen von uns,
Er ist in jedem einzelnen.
Und wenn wir unser Licht scheinen
lassen,
geben wir anderen unbewusst damit
die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst
befreit sind,
befreit unsere Gegenwart automatisch
die anderen.”

Nelson Mandela

Verwandle dich vom Schaf zum Löwen!

Für Situationen, in denen man sich mal mehr wie ein Schaf in der Herde, als wie ein Löwe fühlt, man also eher das Gefühl hat, zu schwach, nicht akzeptabel oder hilflos zu sein, gibt es eine schöne Übung. Ich habe diese an NLP-Techniken angelehnt.

Nennen wir Sie einfach, die **Verwandlung vom Schaf zum Löwen**.

In dieser Übung geht es um das Verändern von negativen Gefühlszuständen durch schrittweise Verknüpfung mit Stärken.

Schritt 1: Schaf-Gefühle

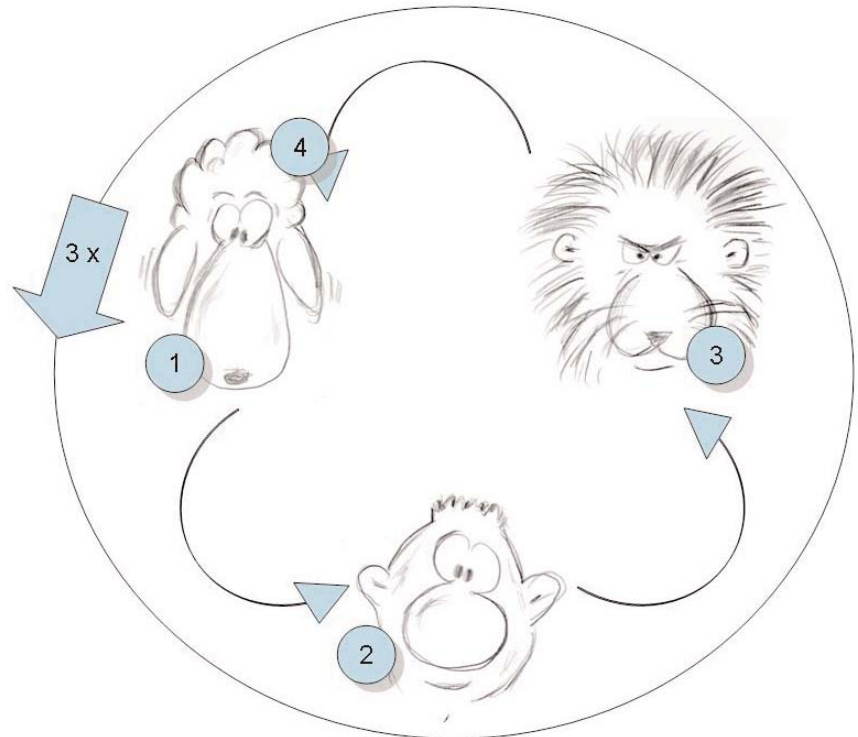
Wählen Sie eine Situation aus, in welcher Sie sich unangenehm, schwach oder ähnlich gefühlt haben. Treten Sie dazu auf eine bestimmte Stelle im Raum (z.B. durch einen Zettel markiert), in der nebenstehenden Abbildung durch das Schaf symbolisiert. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und nehmen Sie die dazugehörigen negativen Gefühle und Gedanken wahr. Gehen Sie nur so tief in das Gefühl hinein, dass Sie es zwar deutlich wahrnehmen, aber nicht davon "übermannt" werden.

Schritt 2: Neutraler Punkt

Treten Sie nun einen Schritt nach vorn. Diese Stelle (in der Abbildung durch den männlichen Kopf gekennzeichnet) dient als neutraler Punkt. Schütteln Sie hier alle vorhergehenden negativen Emotionen und Gedanken ab. Gehen Sie zum nächsten Punkt, wenn Sie einen neutralen Gefühlszustand erreicht haben.

Schritt 3: Löwe-Gefühle

Gehen Sie nun mit einem Schritt in die Löwe-Position. Diese sollte sich auch in Schrittweite zur Schaf-Position befinden. Überlegen Sie sich nun, was Sie in der Schaf-Situation für Stärken bräuchten.



Wenn Sie etwas gefunden haben, wie z.B. Mut, dann stellen Sie sich (immer noch in der Löwe-Position) Situationen vor, in denen Sie diese Eigenschaften sehr stark empfunden haben. Also z.B. Situationen, wo sie sich besonders mutig verhalten haben. Erleben Sie ganz intensiv wieder diese Situation und lassen Sie diese positiven Gefühle ganz stark werden. Legen Sie vielleicht eine Hand aufs (Löwen-)Herz.

Schritt 4: In die Schaf-Position

Wenn Sie die positiven Gefühle am stärksten spüren, dann treten Sie mit einem Schritt wieder in die Schaf-Position. Gehen Sie jetzt nicht rational vor, sondern fühlen Sie einfach mal hinein, wie sich die ursprüngliche Situation verändert. Nehmen Sie wahr, wie sich die alten Gefühle dieser Situation verändern und welche neuen Gedanken vielleicht auftauchen. In der Regel verbessert sich hier schon der emotionale Zustand.

Schritt 5: Weitere Runden

Machen Sie das Ganze insgesamt mindestens 3 Mal, bis sich das ehemalige Schaf-Gefühl ganz zum Positiven geändert hat. D.h. gehen Sie von der Schaf-Position wieder in die neutrale Position und anschließend in die Löwe-Position, wo Sie weitere Stärken sammeln, die Sie anschließend in die Schaf-Position bringen.

Lassen Sie sich überraschen, wie sich dadurch das Schaf so langsam in einen Löwen verwandelt. Sie werden es neben den Gefühlen und Gedanken durch Ihre Körperhaltung bemerken. Die Übung wird dann auf der ehemaligen Schaf-Position beendet.

Diese Übung kann auch sehr gut zu zweit durchgeführt werden, indem die zweite Person den Prozeß mit Anweisungen unterstützt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

Der Schaflöwe

Es war einmal eine Löwin mit einem neugeborenen Löwenjungen. Nun war sie hungrig und näherte sich einer Schafsherde in der Hoffnung auf ein gutes Abendessen.

Ein Jäger hatte aber dort gelauert, zielte auf sie und erschoss sie.

Das hilflose, verwirrte, schutzlose Löwenbaby erweckte das Mitleid einer Schafsmutter, die soeben ihr Schafjunges durch eine Fehlgeburt verloren hatte. So nahm die Schafmutter das Löwenbaby als ihr Junges an und es wuchs in der Schafherde auf. Es lernte, zu essen wie ein Schaf, zu blöken wie ein Schaf, wegzurennen, wenn Gefahr drohte – kurzum, es wuchs heran und wurde sozialisiert wie ein Schaf – ja, sogar wie ein minderwertiges Schaf, denn die anderen, die wohl bemerkten, dass es anders war als sie, spielten ihm oft Streiche oder hänselten es. So war das Löwenjunge ein unglückliches, schüchternes Schaf geworden.

Eines Abends kam der König der Tiere, der Berglöwe, aus den Bergen herunter. Als die Schafe ihn witterten, blöken sie alle in panischer Angst und stoben in wilder Flucht davon. Der Berglöwe sprang mitten unter sie und richtete noch größeres Entsetzen unter ihnen an. Aber er interessierte sich überhaupt nicht für die Schafe, die eine beste Beute für ihn gewesen wären. Das einzige, was ihn interessierte, war der Schafslöwe. Er holte ihn bald ein, packte ihn am Nackenfell und schüttelte ihn ein paar Mal. Der Schafslöwe war gelähmt vor Angst.

„Was machst Du hier“, knurrte ihn der Berglöwe scharf an.

„Mäh, Mäh, Mäh, ich bin nur ein kleines schwaches junges Schaf, bitte tue mir nichts, sondern lass' mich zu meiner Mutter. Mäh, Mäh, Mäh.“

„Was redest Du da für einen Unsinn? Wo ist denn deine Mutter?“

„Da vorne läuft sie, mit der Herde. Mäh, Mäh, Mäh, bitte lass mich los und tu' mir nichts.“

„Was suchst Du hier unter den Schafen? Du, der Sohn des Königs der Tiere?“

„Mäh, Mäh, Mäh, ich habe Angst.“

„Hör' auf zu blöken wie ein Schaf. Du bist kein Schaf, Du bist ein Löwe wie ich.“

„Nein, nein, ich bin ein armes kleines Schaf, bitte lass' mich jetzt los, damit ich wieder zu meiner Mutter kann.“

„Hör' endlich mit dem Unsinn auf. Du bist ein Löwe!“

„Ja, ja, das mag schon sein, aber bitte, lass' mich jetzt zu meiner Mutter. Mäh, mäh, mäh.“

Da packte der Löwe den Schafslöwen erneut am Schlafittchen und trug ihn zu einem kleinen See in der Nähe und hielt ihn über das Wasser.

„Was siehst Du?“ – „Ich sehe überhaupt nichts. Mäh, Mäh, Mäh.“

„Mach' gefälligst Deine Augen auf!“ –

„Ich kann immer noch nichts sehen“ –

„Schnauf' nicht so unruhig, das gibt zu viele Wellen, da kannst du nichts sehen. Drei bis vier Sekunden tief in den Bauch einatmen, drei bis vier Sekunden ausatmen....“ –

„Gut. Was siehst Du?“ –

„Ich ..., ich sehe Dich doppelt!“ –

Bewege mal deinen Kopf nach links und rechts. Noch mal. Was siehst Du?“ –

„Ein Bild bewegt sich, das andere nicht!“

„Also?“

Der junge Schafslöwe schaute den großen Berglöwen an. Dann schaute er wieder ins Wasser. Dann bewegte er sich wieder etwas, legte den Kopf zur Seite, hob die Pfote, schaute wieder den Berglöwen an, sah jetzt auch, dass das andere Spiegelbild im Wasser größer war als seines.

Und allmählich, obwohl er es anfänglich kaum glauben konnte, erkannte der kleine bisher so ängstliche und schüchterne Schafslöwe, der von den Schafen herum gestoßen worden war:

„Ich bin ein Löwe.

Ich bin frei.

Ich bin stark.“

Und fortan blökte er nie mehr wie ein Schaf, sondern brüllte wie ein Löwe.

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Haldenweg 10

58455 Witten

Tel.: 02302-2056667

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de