

Wie Sie Ihren Werkzeugkasten zur Erhaltung des Selbstwertgefühls entwickeln

Text von Virginia Satir

Ich möchte Ihnen nun den Werkzeugkasten zur Erhaltung Ihrer Selbstachtung geben, und ich hoffe, dass Sie ihn annehmen und akzeptieren und sich damit vertraut machen, wie Sie ihn benutzen können.

Der erste Gegenstand in diesem Werkzeugkasten ist eine Detektivmütze, die Sie immer dann sofort aufsetzen, wenn ein Rätsel oder eine Frage auftaucht oder wenn etwas schwierig zu verstehen ist: Wie passen die einzelnen Teile zusammen? Wie kann man die Lücken erforschen und die fehlenden Dinge finden? Dies ist das Gegenteil des Urteils. Viele Menschen urteilen, bevor sie etwas untersuchen. Ich hingegen empfehle Ihnen, Ihre Detektivmütze stets in Reichweite aufzubewahren, so dass Sie sie jederzeit aufsetzen können, wenn eine Frage oder ein Rätsel auftaucht oder etwas fehlt, und damit Sie dann sogleich auf eine Erforschungsreise gehen können.

Der zweite Gegenstand in Ihrem Werkzeugkasten ist ein Medaillon, das Sie sich um den Hals hängen können. Auf der einen Seite steht in wunderschönen aus Edelsteinen gearbeiteten Buchstaben „Ja“. Und unter jenem „Ja“ steht: „Danke dafür, dass du mir Beachtung geschenkt hast. Um was du mich bittest, passt mir im Augenblick überhaupt nicht. Die Antwort lautet nein. (Und was steht auf der anderen Seite des Medaillons?)

Dies ist der Schlüssel zu Ihrer Integrität. Ja und Nein sind gleichermaßen liebevolle Wörter. Wenn Sie ja sagen und nein fühlen, oder wenn Sie nein sagen und ja fühlen, höhlen Sie Ihre Integrität aus und schwächen sich selbst. Denken Sie also an Ihr Medaillon, und sagen Sie stets ein echtes Ja und ein echtes Nein, damit Ihre Integrität und Ihre Stärke erhalten bleiben.

Der nächste Gegenstand in dem Werkzeugkasten ist ein Stab, der Macht verleiht, ein Mut-Stab, ein Wunsch-Stab- alle drei Dinge in einem. Alle drei Namen stehen für das gleiche. Und wenn Sie einen Wunsch oder ein Verlangen verspüren, sich in eine bestimmte Richtung zu bewegen, so können Sie diesen machtwirkenden Stab in die Hand nehmen und sich in die gewünschte Richtung bewegen, wobei sie ihre etwaigen Ängste hinter sich herziehen. Wenn Sie warten wollen, bis sich alle Ihre Ängste aufgelöst haben, werden Sie sich wahrscheinlich nie von der Stelle rühren. Wenn Sie diesen machterweckenden Stab, diesen Wunsch oder Mut-Stab in die Hand nehmen und losgehen, wird Ihre Angst sich - oft zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie das angestrebte Ziel erreichen - aufgelöst haben. Und wenn Sie diesen Stab benutzen, um sich selbst Macht zu geben, so machen Sie damit sich selbst zum wichtigsten Bezugspunkt Ihres Denkens und Handelns: Passt dies? Wohin will ich gehen? Sie sind die Person, die die Vision vor Augen hat. Niemand anders vermag Ihre Vision zu sehen. Und viele Menschen- die Ihre Vision nicht kennen, die sie nicht verstehen- werden versuchen, Sie davon abzubringen, weil sie befürchten, Sie könnten sich bei deren Verwirklichung selbst schädigen.

Viele Menschen haben nicht genügend Vertrauen, um sich ins Unbekannte zu wagen, doch wenn Sie sich von Ihrer Vision und von Ihrer Hoffnung leiten lassen, können sie sich getrost auf den Weg machen- und die meisten müssen diesen Weg alleine gehen. Und selbst wenn Sie ihn nicht allein gehen können, wird es den Menschen in Ihrer Umgebung nicht gelingen, Sie aufgrund ihrer eigenen Ängste von der Realisation ihres Vorhabens abzubringen. Der Drang zu wachsen und sich weiterzuentwickeln, ist in uns allen stark und drängt ständig nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten. Und indem Sie es sich zugestehen, in die Richtung zu gehen, in der sich Ihre Visionen erfüllen lassen – in die Richtung Ihrer Träume, Hoffnung und Wünsche-, erreichen Sie neue Ebenen des Wachstums.

Der nächste Gegenstand in Ihrer Werkzeugkiste ist ein goldener Schlüssel. Mit diesem goldenen Schlüssel können Sie jede Tür öffnen, jede Frage stellen, das Unaussprechliche aussprechen, das Unmögliche versuchen, neue Möglichkeiten erproben, in alle Spalten hineinschauen und die kleinste Bewegung wahrnehmen. Das ist Ihr goldener Schlüssel.

In Ihrer Werkzeugkiste befindet sich auch eine Weisheitsdose. Diese Weisheitsdose ist ein Teil Ihres Erbes. Sie zählt zu den Dingen, mit denen Sie auf diese Welt gekommen sind. Ich selbst habe Sie gefunden, indem ich 6 cm tief in meinen Nabel eingedrungen und dann aufwärts zum Herzen gegangen bin. In der Mitte zwischen diesen beiden Punkten befindet sich die Weisheitsdose. Diese Weisheitsdose steht mit aller Weisheit des Universums in Verbindung - mit aller Weisheit der Vergangenheit und mit alldem, was sich in Ihrem Inneren befindet. Dies ist ein Teil, von dem Sie manchmal das Gefühl haben, dass er Sie im Leben leitet. Manchmal wird er als die stille, kleine Stimme bezeichnet. Es ist der Teil tief in Ihrem Inneren, der weiß und der versucht, Sie zu leiten.

Bei dem chirurgischen Eingriff werden Sie ihn ebenso wenig finden wie einen Gedanken oder ein Gefühl. Sie werden die Weisheitsdose auf dieser Weise nicht finden, aber ich habe keinerlei Zweifel an ihrer Existenz. Sie ist der Teil von uns, in dem wir, wenn wir uns von allen unseren Abwehrmechanismen und Ängsten befreit haben, die Regungen unseres Wachstums und unserer Weisheit vernehmen können. Vielleicht ist es unsere größte Aufgabe im Leben, alles zu beseitigen, was zwischen uns selbst und unserer Weisheit steht, und dann zu erkennen, dass alle menschlichen Wesen eine solche Weisheitsdose haben. Man muss nur an sei herankommen und sie benutzen.

Spüren Sie jetzt wieder den Fluss Ihres Atems, und wenn Sie jene Werkzeuge bisher noch nicht gekannt oder benutzt haben, können Sie sie nun ausprobieren, um herauszufinden, ob sie zu Ihnen passen, und Sie sich zu eigen machen. Wenn Sie nun von Ihrer Weisheitsdose sowie auch allen übrigen Werkzeugen stärkeren Gebrauch machen, können Sie sich in Ihr psychologisches Hinterzimmer begeben, um zu untersuchen, was es enthält- was Sie im Augenblick benötigen. Sie werden feststellen, dass es dort Dinge gibt, die entstanden sind, weil sie „ja“ gesagt haben obwohl Ihr Gefühl eigentlich „nein“ war- wozu auch Wut, Zorn oder Groll gehören. Es könnte auch sein, dass Sie dort Dinge finden, die in der Vergangenheit zu Ihnen gesagt haben: Du verdienst es nicht weiterzugehen, du hast schlimme Dinge getan. Aber Sie werden sie als das erkennen, was sie tatsächlich sind: Missverständnisse, die Sie über sich selbst produziert haben. Und während Sie ihren Privatbereich von diesen Dingen reinigen, indem Sie sortieren, Ihren Aufmerksamkeit schenken und Sie dann loslassen, können Sie Raum für Neues schaffen, dass entsteht, sobald Sie anfangen, sich auf neuartige Weise zu sehen.

Die Möglichkeit, neue Vision zu entwickeln und diese zu verwirklichen, wird größer, wenn Sie mit dem Zentrum der Erde verbunden sind. Wenn diese Verbindung besteht, fließt Energie aus der Erde aufwärts in ihre Füße und Beine. Sie sind dann „geerdet“, was bedeutet, dass Sie über die Fähigkeit verfügen, zu denken, zu wissen, Wissen zu sammeln und den Verstand zu gebrauchen. Außerdem empfangen sie auch Energie aus dem Himmel, die durch Ihr Gesicht und Ihren Hals abwärts fließt, in die Arme und in den Rumpf, und die Energie der Imagination, der Intuition, des Empfindens mit sich bringt- die Art von Dingen, durch die Farbe, Klang und Textur in Ihr Leben kommen.

Und wenn diese Energien zusammenkommen, entsteht eine dritte Energie - diejenige, die es Ihnen ermöglicht, aus Ihrem Inneren nach außen zu treten und mit allen Augen, Ohren und Armen, mit der Haut und den Ideen in Verbindung zu treten, die offen und dazu bereit sind. Für diejenigen, die sich noch im Stadium der Knospe befinden, die noch nicht bereit sind, gilt: Gestehen Sie sich zu, Ihren Zustand zu registrieren, zu lieben und weiterzugeben.

Geben Sie sich, wenn Sie heute Morgen diesen Tag beginnen, die Erlaubnis zu erkennen, dass Ihr Sein solide Grundlagen hat, dass Sie ein wunderbares, großartiges Wesen dieses Universum sind und dass Sie diese Qualitäten lediglich erkennen müssen.

Und wenn es irgendjemanden in dieser Welt gibt, einschließlich Ihrer selbst, der in diesem Augenblick Ihre Energie benötigt, irgend jemanden, dem Sie Energie senden wollen – wichtige Familienmitglieder, Freunde-, so nutzen Sie diesen Augenblick, um diesen Personen Energie zu schicken. Senden Sie Ihre Energie mit einer Liebesbotschaft, die sagt: „Benutze diese Energie so, wie du kannst.“ Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit anschließend ganz sanft wider völlig hierher zurückkehren, öffnen Sie ihre wundervollen Augen, und schauen Sie sich um, so wie es Ihnen angenehm ist. Und wenn irgendwelche Bewegungen und Klänge sich äußern wollen, dann lassen Sie dies einfach geschehen.